



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ УП



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



Берегите себя от «сладкой» смерти

Ежегодно во всем мире от сахарного диабета умирают 1,5 млн человек!

Но мало кто знает, что сахарному диабету 2 типа предшествует предиабет (другое название — нарушение толерантности к глюкозе). На этой стадии предотвратить развитие сахарного диабета возможно, самое главное, вовремя его распознать.

В состоянии преддиабета человек практически не испытывает никаких симптомов, поэтому поводов обратиться к врачу не возникает. Чтобы заподозрить возможное наличие преддиабета, нужно обратить внимание на наличие или отсутствие факторов риска.

Факторы риска для развития сахарного диабета

- 1 Избыточный вес. Рассчитайте свой индекс массы тела.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

Значение более 25 кг/м² говорит об избыточной массе тела.

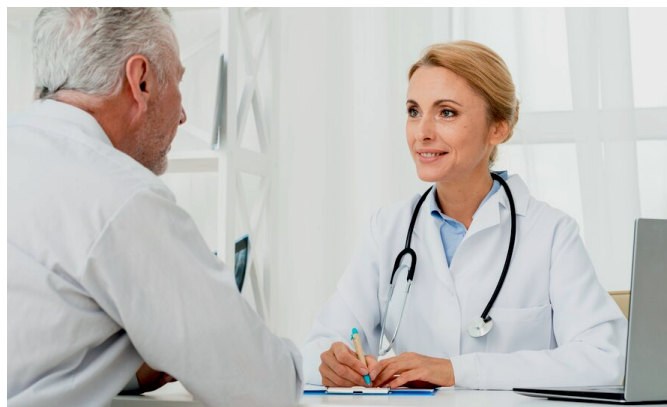
- 2 Окружность талии. Этот критерий зачастую взаимосвязан с предыдущим. У женщин обхват талии должен быть менее 80 см, а у мужчин — менее 92 см.
- 3 Семейная предрасположенность (наличие у близких родственников сахарного диабета 2 типа).
- 4 Повышенное артериальное давление (выше 140/90 мм.рт.ст. или наличие гипотензивной терапии).
- 5 Повышенный уровень холестерина (выше 5,0 ммоль/л).
- 6 У женщин – высокий уровень глюкозы в период беременности или поликистоз яичников.
- 7 Наличие сердечно-сосудистых заболеваний.
- 8 Низкая физическая активность (менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю).
- 9 Возраст старше 45 лет.

Если вы обнаружили у себя хотя бы один из факторов риска, то необходимо обязательно пройти обследование на наличие преддиабета.

Диагностировать преддиабет можно только с помощью лабораторных методов:

- измерения глюкозы крови натощак;
- проведение глюкозо-толерантного теста.

Для проведения анализов вы можете обратиться в свою поликлинику по месту жительства и пройти периодический медицинский осмотр или диспансеризацию



Сахарный диабет 2 типа можно предотвратить! Для этого необходимо изменить образ жизни.

Вот несколько простых советов:

- 1** Снизьте массу тела на 5-7 % от исходной. У пациентов с избыточной массой тела или ожирением снижение массы тела даже на 5 % от исходного сопровождается улучшением показателей сахара и холестерина крови, а так же цифр артериального давления.
- 2** Регулярно, а именно 5 раз в неделю, минимум по 30 минут, занимайтесь физической активностью (ходьба, плавание, велопогулки, танцы и др.). Физические нагрузки не только поспособствуют снижению веса, но и укрепят сердечно-сосудистую, дыхательную систему и мышечный каркас.
- 3** Пересмотрите свой рацион. Необходимо подобрать себе такой тип питания, который вы сможете поддерживать на протяжении всей жизни, не срываясь на «запрещенные продукты».

Употреблять без ограничений	Употреблять в умеренном количестве	Максимально ограничить или устранить
• капуста (все виды) • огурцы • салат листовой • зелень • помидоры • перец • кабачки • баклажаны • стручковая фасоль • редис, редька, репа • зеленый горошек (молодой) • шпинат, щавель • грибы • нежирная рыба (треска, судак, хек) • чай, кофе без сахара и сливок • минеральная вода	• нежирное мясо (постная говядина, телятина) • молоко и кисломолочные продукты (нежирные) • сыры менее 30 % жирности • творог 5 % жирности • картофель • кукуруза • зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица) • крупы • макаронные изделия • хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные) • орехи, семечки • фрукты (апельсин, грейпфрут, абрикос, алыча, груши, персики, брусника) • жирная рыба • ягоды (земляника, малина, крыжовник) • яйца • свекла • морковь	• майонез • жирное мясо, копчености • колбасные изделия • полуфабрикаты (изделия из фарша, пельмени, замороженная пицца и т. п.) • масло сливочное • масло растительное • сало • сметана, сливки • сыры более 30 % жирности • творог более 5 % жирности • пироги • кожа птицы • консервы мясные, рыбные и растительные в масле • сахар, мед • варенье, джемы, сухофрукты • конфеты, шоколад • пирожные, торты и др. кондитерские изделия • печенье, изделия из сдобного теста • мороженое • сладкие напитки (лимонады, фруктовые соки) • алкогольные напитки

Растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах.



**ОКРУЖИ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ
и САХАРНЫЙ ДИАБЕТ БУДЕТ НЕ СТРАШЕН!**