



Влияние стресса

Состояние стресса и напряжения, с которым приходится сталкиваться ежедневно в течение длительного времени, может нарушить баланс сахара в крови.

Как справляться с ежедневным стрессом? Аутотренинг по позитивному мышлению, физическая активность, упражнения, позволяющие расслабиться, дыхательная гимнастика, медитация / йога, занятие любимым хобби, встречи с близкими людьми, чтение, путешествия и прогулки на природе.

Обращайтесь в поликлинику за профессиональной консультацией.

Группы информации и поддержки

Больничная касса Меухедет организывает группы поддержки для людей с предиабетом и приглашает Вас присоединиться:

Программа по профилактике диабета

Правильное питание и образ жизни

Группы физической активности

Группы отказа от курения

Для получения информации и записи обращайтесь в ближайшее отделение поликлиники и по телефону *3833.

Предиабет

Нажинаем здоровую жизнь сегодня!



Что такое предиабет?

Предиабет - это промежуточное состояние, когда содержание сахара в крови выше нормы, но еще недостаточно для постановки диагноза "сахарный диабет".

Наличие предиабета является фактором, повышающим риск развития сахарного диабета в будущем, в том числе, риск развития болезней сердечно-сосудистой системы, гипертонии, нарушения уровня липидов крови и другие риски.

Диагностика

- Уровень сахара натощак - 100-125 мг/дл
- Уровень сахара - 140-200 мг/дл, выявленный тестом на толерантность к глюкозе (через 2 часа после приема 75 гр. раствора, содержащего глюкозу)
- Уровень гликированного гемоглобина - 5.7-6.4%.

Факторы риска

- Наличие близких родственников больных диабетом.
- Избыточный вес с индексом массы тела выше 25
- Гипертония
- Нарушение уровня липидов крови
- Недостаточная физическая активность / сидячий образ жизни
- Курение – даже одна сигарета в день повышает риск
- Гестационный диабет в анамнезе у женщин

Подход к лечению предиабета

Предиабет - это обратимое состояние! Правильный подход к лечению может предотвратить или замедлить развитие диабета.

Рекомендуется ведение здорового образа жизни:

- Регулярная физическая нагрузка - ходьба в течение 30 минут 4-5 раз в неделю
- Снижение веса на 5-7% от общей массы тела для людей с избыточным весом
- Индивидуально подобранный рацион питания
- Отказ от курения
- Непрерывный ночной сон продолжительностью 6-8 часов

Выявление состояния предиабета требует регулярного врачебного наблюдения.

Рекомендации для ежегодного наблюдения

- Проверка уровня сахара натощак и уровня липидов крови
- Наблюдение у медсестры: измерение пульса, давления, роста, взвешивание и консультирование по поводу здорового образа жизни
- Регулярное наблюдение у диетолога
- Консультация у физиотерапевта по поводу физических нагрузок

Рекомендации по питанию

- Диета, рекомендуемая при предиабете, соответствует рекомендациям, относящимся к общей группе населения.
- Придерживайтесь здорового питания, основанного на разнообразии овощей, углеводов из цельных злаков, бобовых, фруктов, растительных жиров, рыбы, мяса птицы, обезжиренных молочных продуктов
- Избегайте сладких напитков и натуральных соков, употребляйте достаточное количество воды
- Сократите в рационе количество простых сахаров - сладости, сахар.
- Отдавайте предпочтение регулярному приему пищи домашнего приготовления

Рекомендуемая физическая нагрузка

- Не обязательно записываться в спортзал - ежедневная ходьба в течение 30 минут - это отличная физическая нагрузка в любом возрасте
- В течение дня используйте любую возможность для физических нагрузок: поднимайтесь по ступенькам, паркуйте автомобиль на расстоянии, позволяющем пройти пешком, сократите время, проводимое в сидячем положении
- Пользуйтесь общественными тренажерами 2 раза в неделю - это повысит обмен веществ и поможет снизить вес и нагрузку на суставы и спину
- Физические упражнения помогут не только снизить вес, но и снять стресс, улучшить концентрацию и качество ночного сна

