

УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ: ЦИФРА, КОТОРАЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ ДИАГНОЗ

Повышение сахара или глюкозы в крови – что значит эта фраза и что делать? Наверняка, каждый хоть раз в жизни слышал про сахарный диабет.

Сахарный диабет – заболевание, при котором повышается уровень глюкозы в крови. Глюкоза – один из важнейших источников энергии в организме, но при сахарном диабете она не выполняет свою роль. Парадокс этого заболевания заключается в том, что глюкоза не проникает внутрь клетки и остается в крови в избыточном количестве, что и вызывает грозные осложнения.

270 702 – это количество свидетельств смерти в США за 2017 год, в качестве основной причины которых был выставлен диагноз сахарного диабета. По данным международной диабетической федерации, каждые 7 секунд в мире кто-то умирает от сахарного диабета или его осложнений. 50% этих смертей происходят у людей в возрасте до 60 лет.

Во всём мире более 370 млн людей страдают сахарным диабетом.

Глюкоза в крови натощак более 6,0 ммоль/л – знак тревоги. Нужно помнить, что у 80% людей с сахарным диабетом имеется избыточная масса тела или ожирение, что является весомым фактором риска.

Измерьте свой индекс массы тела (ИМТ), чтобы при необходимости начать предпринимать меры профилактики.

Современные гаджеты рассчитают всё без труда, но методика расчёта является простой и доступной всем:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

А теперь немного о цифрах, которые помогут вам сориентироваться:

ИМТ 16 кг/м² и менее – выраженный дефицит массы тела

6–18,5 кг/м² – недостаточная масса тела

18,5–25 кг/м² – норма

25–30 кг/м² – избыточная масса тела (предожирение)

30–35 кг/м² – ожирение 1 степени

35–40 кг/м² – ожирение 2 степени

40 и более кг/м² – ожирение 3 степени

Надо вовремя бить тревогу, так как борьба с лишним весом – решение проблем повышенного артериального давления, достижения нормы глюкозы крови при сахарном диабете и т.д.



Содержание поваренной соли в распространённых продуктах питания

Название продукта	Содержание соли, мг/100 г
Морские водоросли	870
Хлопья кукурузные	660
Хлеб ржаной из муки грубого помола	430
Фасоль в стручках зеленая	400
Мидии, лангусты, омары	280–290
Свекла	260
Хлеб пшеничный из муки грубого помола	250
Цикорий	160
Корень сельдерея	125
Молоко коровье	120
Листья сельдерея	100
Яйцо	100
Изюм	100
Телятина	100
Рыба речная	50–100
Шпинат	85
Свинина	~80
Говядина	~78
Шампиньоны	70
Хлопья овсяные	60
Бананы	54
Апельсины, орехи и миндаль	20–50
Шиповник (плоды)	30

Чем опасно избыточное потребление поваренной соли?

Соль – наша излюбленная приправа. Но, как известно, не всегда то, что мы любим, нам нужно и полезно. Вопросы соблюдения меры в отношении употребления этого продукта крайне важны.

Главная дилемма заключается в том, есть ли необходимость в досаливании пищи? Соль мы получаем с овощами, злаками, растениями, молочными продуктами и т.д.

Потребление соли до 5 г в сутки суммарно считается оптимальным. При наличии же заболеваний сердечно-сосудистой системы суточное потребление этого коварного продукта должно корректироваться в зависимости от выраженности симптомов.

Многочисленные исследования показали, что употребление чрезмерного количества соли уменьшает порог вкусовой чувствительности к этой добавке. Вам только «КАЖЕТСЯ», что еда недостаточно соленая.

Если у вас артериальная гипертензия (повышенное давление), употребление соли снижает эффективность терапии и цифры давления плохо поддаются лечению. Это можно сравнить с эффектом «ускользания времени».

Стоит ли игра свеч? Нужно ли увеличивать дозы принимаемых от повышенного давления препаратов в обмен на «иллюзию» полноты вкуса?

Ответ очевиден. Ваше здоровье – в ваших руках.



Артериальное давление: цифры, определяющие качество жизни

Если вы обнаруживаете, что ваше систолическое давление часто показывает величину выше 140, и/или диастолическое – выше 90, вам необходимо срочно обратиться к врачу.

Причин у данного явления может быть много: стрессы, лишний вес, недостаточная физическая активность, вредные привычки, недосыпание, неправильный режим труда и отдыха, генетическая предрасположенность, гормональные изменения и многое другое. Но бороться надо ВСЕГДА.

Высокое давление (артериальная гипертензия) несёт в себе риски поражения внутренних органов – т.е. у этого заболевания есть «органы-мишени». Это: головной мозг, глаза, почки, сердце, сосуды. Поэтому если у вас болит голова, ухудшилось зрение, проблемы с почками — это повод контролировать цифры артериального давления.

Что надо знать: при повышении артериального давления выше нормальных значений необходимо обратиться к врачу с целью подбора лечения, которое может заключаться в том числе в назначении комбинации препаратов. Не забывайте о модификации образа жизни (характер питания, физическая активность и пр.). Также ваш врач может посоветовать, чем купировать повышенное артериальное давление в кратчайшие сроки (средства экстренной помощи).

Как правильно измерять артериальное давление?

- Измерение необходимо проводить после 5-минутного покоя, сидя в удобном положении. Правильно наденьте манжету, как указано в инструкции по эксплуатации.
- После накачивания манжеты дышите ровно и не разговаривайте. Не двигайтесь, не напрягайте мышцы.
- Средняя величина нескольких измерений, сделанных в одинаковых условиях в течение нескольких дней, соответствует вашему обычному давлению.
- Если вы хотите провести несколько измерений подряд, обязательно делайте между измерениями перерыв, как минимум, в 15 секунд.

Для профилактики повышенного артериального давления, рекомендуются уменьшить употребление пищевой соли и животных жиров, избавиться от вредных привычек, вести активный образ жизни.



Уровень холестерина: цифра, определяющая прогноз

Холестерин играет большую роль в организме человека. Он входит в состав клеточной стенки, гормонов, участвует в синтезе витамина Д, желчных кислот, следовательно участвует в пищеварении.

Многие из нас привыкли к насыщенной животными жирами пище. Также – многие склонны праздники сопровождать обилием калорийных блюд. Таким образом наблюдается тенденция к росту ожирения, а тем временем уровень холестерина выходит за рамки нормальных значений.

Врач нам говорит, или по результатам анализов мы видим, что уровень холестерина высокий. Но что же делать? Для начала надо знать, что холестерин бывает «плохим» и «хорошим». Если мы видим общий холестерин больше 6 - стоит обследовать полный липидный спектр.

Если Вы видите высокие цифры ЛПНП («плохой» холестерин, атерогенный), ЛПОНП, триглицеридов – вам обязательно нужно обратиться к врачу. Врач поможет Вам выявить факторы риска, откорректировать питание, определить вероятность осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы, и при необходимости назначит лечение.

Если у вас есть бляшки в сосудах, был инфаркт, инсульт – нормы лаборатории «не для вас». У врача есть специальные шкалы с нормативами, по которым он определит оптимальные для вас показатели. ЦИФРЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫ!!!

Чем мы можем себе помочь?

- снижение веса (при избыточной массе и ожирении)
- борьба с вредными привычками
- активный образ жизни
- снижение количества продуктов животного происхождения в рационе (к ним относятся мясо, яичный желток, молочные продукты с высоким уровнем жирности).

Очень часто достижение нормальных показателей определяет продолжительность и качество жизни, и наша задача заключается в том, чтобы приблизить эти показатели до нормы.