

«Диабет не болезнь, а образ жизни. Болеть диабетом - все равно, что вести машину по оживленной трассе, - надо знать правила движения».

Образ жизни при сахарном диабете имеет одну **главную цель** – **нормальный уровень сахара в крови**, и если удастся ее достигнуть, то человек с диагнозом "сахарный диабет" ничем не будет отличаться от других людей. Особая организация питания – очень значимая часть образа жизни, но существуют и другие не менее важные "правила", о которых необходимо помнить:

- постоянный контроль уровня глюкозы в крови;
- наблюдение у эндокринолога и регулярный прием лекарств "как врач прописал";
- физические нагрузки – ежедневные и дозированные;
- положительные эмоции.

Физические упражнения приносят несомненную пользу и благоприятным образом отражаются на обменных процессах:

- усиливается потребление и окисление глюкозы;
- более интенсивно расходуются жиры и снижается масса тела;
- активизируется белковый обмен.

Регулярные занятия физической культурой и спортом делают возможным уменьшение дозировок инсулина.

ВНИМАНИЕ !

Прежде чем изменить физическую нагрузку, обсудите со своим лечащим врачом последовательность ваших действий.

Врач предложит вам схему физических упражнений и даст индивидуальные советы, исходя из вашей физической подготовленности, состояния углеводного обмена и наличия тех или иных последствий диабета.

ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!



Тем не менее, есть некоторые рекомендации общего характера, которые будут полезны всем.

1. Основной принцип – «Все в меру». Если вы начинаете «с нуля», то продолжительность занятий и их интенсивность должны возрастать **постепенно** (с 5 до 45-60 мин.). Доступной для всех является ходьба в комфортном темпе, плавание, аэробика, велосипед. Замечательно подойдут занятия танцами.

2. Регулярность физических нагрузок - не реже трех раз в неделю. В случае длительных пауз польза от физических нагрузок иссякает очень быстро.

3. Контроль за своим состоянием в период физических нагрузок, а также **самоконтроль уровня сахара крови** (лучше всегда иметь при себе кусочек сахара или фруктовый сок).

4. Учтите, что значительные физические нагрузки могут иметь место и вне занятий физкультурой и спортом. Например, генеральная уборка, ремонт, работа в саду, огороде и др.

5. Сделайте каждый свой день активным – поднимайтесь на этаж по лестнице, а не на лифте, пройдите одну-две остановки общественного транспорта пешком, совершайте небольшие прогулки и т.д.

6. И никакого курения! Это может привести к осложнениям.

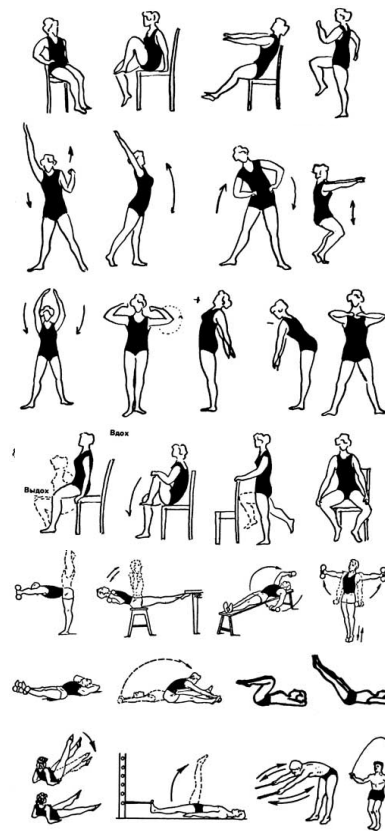


Существуют и определенные **предостережения** в отношении физических нагрузок:

- наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы, осложнений диабета;
- появление боли в сердце, одышки, головной боли, головокружения требуют прекращения занятий и консультации врача;
- физкультурные занятия допустимы при уровне сахара крови в течение дня не выше 10 ммоль/л;
- обувь для занятий и прогулок должна быть очень мягкой и удобной.

Помните: движение может помочь лекарствам в борьбе с вашим недугом и даже частично заменить их, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение.

Занимайтесь физической культурой в свое удовольствие, ведите активную полноценную жизнь, и она не будет отличаться от жизни ваших сверстников!



**ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ** ☎ 8(423)226-38-11
📍 г. Владивосток,
ул. Светланская, 131

ГОРОДСКОЙ АЛЛЕРГО-РЕСПИРАТОРНЫЙ ЦЕНТР ☎ 8(423)263-93-54
📍 г. Владивосток,
ул. Спортивная, 10

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ
ПСИХОТЕРАПИИ
И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ** ☎ 8(423)240-15-62
📍 г. Владивосток,
ул. Уборевича, 22

**АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ** ☎ 8(423)222-28-23
📍 г. Владивосток,
ул. Светланская, 169/171

КГБУЗ «ВКДЦ» КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

📍 Владивосток, ул. Светланская, 131

✉ cmpvkd@mail.ru ☎ 8(423)2-26-07-85

Составитель: врач Бароева Л.А.
Согласовано: гл.внештатным эндокринолог ДЗПК Цыганкова О.Г.



**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ:
ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**