

РЕКОМЕНДАЦИИ



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

- Измерение нужно проводить в комфортной, спокойной обстановке, в помещении должна быть комнатная температура
- Примерно за 30-60 минут до измерения АД следует исключить курение, употребление алкоголя, кофеина, а также физические нагрузки
- Если перед измерением была эмоциональная или физическая нагрузка нужно отдохнуть 15-30 минут, чтобы добиться правильных показателей артериального давления
- АД следует измерять утром и вечером. При регулярном измерении артериального давления замеры следует делать в одно и то же время, а также вести дневник АД и показывать его врачу на приеме
- Для повышения точности можно делать серию из 3-х измерений, но при этом интервал между замами должен быть не менее 2 минут
- Измерение нужно проводить сидя, опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами. Рука должна лежать на столе, на уровне сердца
- Плечо не должно сдавливаться одеждой. Тем более нельзя измерять АД через одежду
- Во время измерения не следует двигаться и разговаривать
- При первичном измерении следует определить АД на обеих руках, а в дальнейшем измерять АД на той руке, где давление было выше (разница АД на руках до 10-15 мм рт. ст. нормальна)
- Манжета тонометра должна находиться на уровне сердца (середины груди) на 2 см выше локтевого сгиба. Между надутой манжетой и рукой должен проходить палец

Нормы показателей АД

	Мужчины	Женщины
20 лет	123/76	116/72
30 лет	126/79	120/75
40 лет	129/81	127/80
50 лет	135/83	135/84
60-65 лет	135/85	135/85
старше 65	135/89	135/89

ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин – важнейший элемент построения клеток. «Плотным» холестерином считаются липопротеины низкой плотности (ЛПНП), переносящие триглицериды (вещества, накапливающиеся в клетках жировой ткани)

Высокий уровень ЛПНП и триглицеридов **провоцирует закупорку артерий**, блокировку притока крови к мозгу, подачу кислорода и питательных веществ. Показатели холестерина нестабильны, они зависят от пола, возраста, образа жизни и диеты.

Анализ на содержание холестерина в крови выполняется практически во всех поликлиниках и больницах **бесплатно** или за небольшую плату.

В каких случаях надо сдавать анализ на холестерин?

- Ожирение
- Болезни щитовидной железы
- Сахарный диабет
- Для профилактики
- Инфаркт миокарда в семейном анамнезе
- Длительное курение, злоупотребление алкоголем
- Хронические заболевания печени, почек, хронический воспалительный процесс
- Избыток жирной пищи в рационе
- Для оценки эффективности лечения

Подготовка к анализу на холестерин

- Не есть 8 часов
- За 2 часа нельзя курить, пить кофе и чай, а также фруктовые соки
- В течении 24 часов нельзя употреблять алкоголь и лекарственные препараты (по согласованию с врачом)
- За час избегать психоэмоционального напряжения, физического напряжения

Референсные значения холестерина

Возраст	Значение
16-20	3,08-5,18
21-25	3,16-5,59
26-30	3,32-5,78
31-35	3,37-5,96
36-40	3,91-6,94
41-45	3,81-6,53
46-50	3,94-6,86
51-55	4,20-7,38
56-60	4,45-7,77
61-65	4,45-7,69
66-70	4,43-7,85
71 и старше	4,48-7,25

УРОВЕНЬ САХАРА

Уровень сахара в крови меняется в течение дня, в зависимости от потребления пищи. После еды он повышается, утром после пробуждения – самый низкий. При некоторых заболеваниях происходит нарушение регуляции

Если уровень сахара в крови слегка завышен, не стоит беспокоиться, а только **скорректировать собственное питание**, удалить из рациона вредные продукты, скорректировать собственный **режим сна и стресса** (психологический, физический) и тем самым вернуть уровень глюкозы в норму

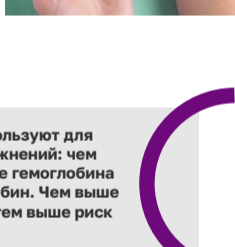
	Норма, мг/дл (ммоль/л)	Ранний диабет	Диабет
Натощак	70-99 (3,9-5,5)	100-125 (5,6-6,9)	≥ 126 (7)
Усредненное содержание глюкозы (за 3 месяца)	до 5,6%	5,7-6,5%	≥ 6,5%
Через 2 часа после еды	139 (7,7)	140-199 (7,8-11)	≥ 200 (11,1)

Сахарный диабет сегодня – не приговор!

Пациенты с данным диагнозом могут жить полноценно, соблюдая определенные правила и рекомендации своего лечащего врача. Одним из таких правил является постоянный контроль уровня сахара в крови, позволяющий избежать его резких спадов или подъемов. Моментальное определение повышенного уровня сахара дает возможность вовремя принять необходимые меры. Также поддержание оптимального уровня сахара и гликозилированного гемоглобина в крови значительно снижает вероятность развития осложнений сахарного диабета.

Самостоятельное измерение уровня сахара в крови - это важный фактор в упомощении сахарным диабетом. Он поможет узнать насколько хорошо действует **инсулин** или другие лекарства от диабета, как **физическая нагрузка и питание** влияют на ваш уровень сахара в крови.

Проводить самоконтроль уровня сахара в крови можно с помощью **глюкометра**. Компактный прибор для измерения уровня сахара в органических жидкостях (крови, ликворе и др.) позволяет проводить регулярные измерения в любых условиях.



Гликозилированный гемоглобин

Уровень гликированного гемоглобина используют для оценки риска развития диабета и его осложнений: чем выше уровень глюкозы в крови, тем больше гемоглобина модифицируется в гликированный гемоглобин. Чем выше показатель гликированного гемоглобина, тем выше риск развития диабета и его осложнений.

Если врач определил, что у Вас **высокий риск** сахарного диабета, то Вам следует контролировать уровень гликированного гемоглобина **1 раз в год**

Необходимо ли контролировать гликозилированный гемоглобин здоровым людям?

Для раннего выявления диабета 2 типа периодически проверять уровень гликированного гемоглобина нужно всем, **начиная с возраста 45 лет** с периодичностью один раз в три года.

Если Вы младше 45 лет, у Вас избыточный вес или ожирение, и у Вас есть один или несколько следующих **факторов риска**:

- Гиподинамия (недостаточная физическая нагрузка)
- У близких родственников выявлен сахарный диабет
- Вы женщина, и у Вас был выявлен гестационный диабет
- Вы родили ребенка весом более 4 кг
- У Вас подтвержденный диагноз артериальной гипертонии
- Уровень холестерина ЛПВП менее 0,9 ммоль/л, или уровень триглицеридов более 2,82 ммоль/л
- Вы женщина страдающая синдромом поликистозных яичников (СПКЯ)
- Ранее выявленный уровень А1С более 5,7 % или нарушение толерантности к глюкозе
- Заболевания ассоциированные с резистентностью к инсулину, например, черный акантоз

Общие правила сдачи анализов крови

1 Для выполнения лабораторных исследований кровь рекомендуется сдавать утром натощак, после 8-12 часового ночного периода голодания. Сок, чай, кофе тоже считаются едой. Можно пить только воду

2 За 1-2 дня до сдачи анализов желательно исключить из рациона жирное, жареное и алкоголь. За час до взятия крови воздержитесь от курения

3 Обычно кровь на анализ сдают до начала приема лекарственных препаратов (например, антибактериальных) или не ранее чем через 10-14 дней после их отмены. Исключение могут быть, когда хотя исследовать концентрацию лекарств в крови. Если вы принимаете лекарства, обязательно предупредите об этом врача

Референсные значения гликированного гемоглобина

	Нормальные показатели	Допустимые границы	Превышение нормы
при сахарном диабете 1 типа	6	6,1 – 7,5	7,5
при сахарном диабете 2 типа	6,5	6,5 – 7,5	7,5
для здоровых людей до 45 лет	6,5	6,5 – 7	7
для здоровых людей от 45 до 65 лет	7	7 – 7,5	7,5
для здоровых людей от 65 лет	7,5	7,5 – 8	8

	Отлично	Хорошо	Обратитесь к врачу
HbA _{1c}	5.0 - 7.0	8.0	9.0 - 14.0
Глюкоза mmol/l	5.4 - 8.6	10.2	11.8 - 19.7

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

– величина, позволяющая оценить соответствие массы человека и его роста, что поможет понять, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Почему это важно для когнитивного здоровья в том числе? Избыточный вес способствует развитию диабета и болезней сердца, которые в свою очередь **снижают когнитивные функции.**

Формула для расчета индекса массы тела:

$$\text{РАСЧЕТ} = \text{ВЕС (КГ)} : \text{РОСТ (М)} : \text{РОСТ (М)}$$

После того, как вы узнаете свой **ИМТ**, вы поймете, что необходимо делать: терять, сбрасывать или поддерживать вес. **Регулярное взвешивание** позволит скорректировать необходимый количество потребления калорий, уровень физической активности.

- >35 **ожирение резкое**
- 35 **ожирение**
- 30 **избыточная масса**
- 24.99 **норма**
- 18.5 **выраженный дефицит массы**
- <16 **дефицит массы**

Факторы, которые могут повлиять на результаты анализов

Прием лекарств (влияет на состояние организма и соответственно на результаты анализов)

Прием пищи (оказывает влияние на уровень показателей (например, при сдаче крови на сахар), так и на сам процесс проведения исследования (например, при употреблении жирной пищи кровь может оказаться непригодной для исследования из-за изменения физических показателей – в частности, помутнения)

Алкоголь (оказывает воздействие на многие процессы метаболизма поэтому может влиять на результаты)

Курение (изменяет уровень концентрации некоторых биологических активных веществ, например эозинофилов, нейтрофилов, моноцитов, лейкоцитов и эритроцитов)

Время суток при взятии крови (существуют суточные ритмы активности человека и, соответственно, суточные колебания многих гормональных и биохимических параметров, выраженные в большей или меньшей степени для разных показателей). Как правило, рекомендуемое время для сдачи анализов с 7 до 11 часов

Физиопроцедуры, инструментальные обследования и медицинские манипуляции (все они могут вызвать временное изменение некоторых лабораторных параметров)

Фаза менструального цикла у женщин (важный фактор для некоторых гормональных исследований, поэтому перед сдачей анализа следует уточнить у врача оптимальные дни для его взятия)