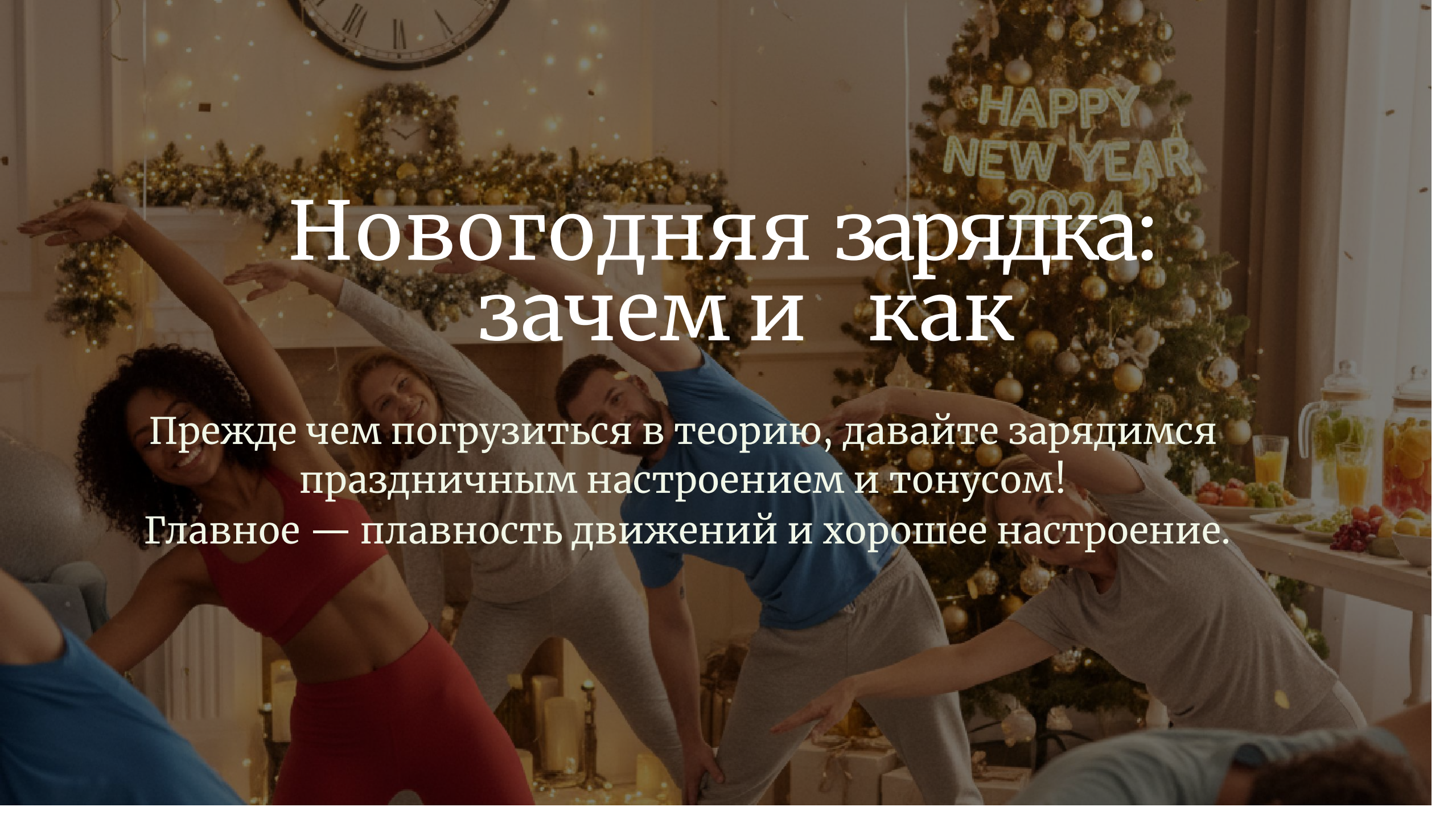


НОВЫЙ ГОД В ТОНУСЕ!

Приветствуем вас на занятии, посвященном тому, как встретить Новый год радостно и **без вреда для здоровья**. Мы узнаем, как правильно организовать праздничный стол, избежать обострений хронических заболеваний и сохранить хорошее самочувствие.

*главным гериатр ГУЗО Минской области, Жилевич Л.А.
доцент кафедры общей врачебной практики с курсом
гериатрии и паллиативной медицины УО БГМУ, кмн в
рамках акции «От всей души»*



A group of four people (two women and two men) are performing a stretching exercise in a living room decorated for the New Year. They are all leaning forward with one arm extended upwards and the other downwards. The room features a large Christmas tree with gold and white ornaments and a sign that says "HAPPY NEW YEAR 2024". There are also garlands, a clock, and a table with fruit and drinks in the background.

Новогодняя зарядка: зачем и как

Прежде чем погрузиться в теорию, давайте зарядимся праздничным настроением и тонусом!
Главное — плавность движений и хорошее настроение.

Комплекс упражнений

Простой комплекс упражнений поможет размяться и почувствовать прилив сил. Выполняйте каждое упражнение медленно и осознанно, прислушиваясь к своему телу.

1

«Елочка»

Стоя прямо, медленный вдох через нос, поднимая руки вверх. Медленный выдох, опуская руки. (3-4 раза).

2

«Шарики висят»

Круговые движения плечами вперед и назад. (По 5 раз).

3

«Повороты»

Сжимание и разжимание кулаков. Вращение кистями. (По 5-6 раз).

4

«Лыжник»

Поочередное скольжение стопами по полу вперед-назад. (По 5-6 на каждой ноге).

5

«Поздравляем»

Улыбнуться соседу. Похлопать себя по плечам и сказать: «Я молодец!»



Праздник
без вреда для
здоровья
потребует
соблюдения
простых
правил



Осторожно соль!

Избыток соли — главный враг при повышенном давлении, так как она задерживает жидкость и повышает нагрузку на сердце.

Избегайте:

- × Солёных закусок, селедки,
- × копченостей Колбас, чипсов, ГОТОВЫХ СОУСОВ (майонез, кетчуп)

СОВЕТ:

Откажитесь от досаливания блюд и внимательно читайте этикетки продуктов — соль может быть скрыта.

Жирное и острое — под запретом

Выбирайте легкие и полезные альтернативы, чтобы избежать негативных последствий для сердечно-сосудистой системы.

Что исключить!

Жирная пища (салаты с майонезом, жирное мясо) повышает уровень холестерина и нагрузку на сердце.

Острое может вызвать скачок давления.

ВАШ ВЫБОР

- Запеченное мясо (индейка, курица) и нежирная рыба.
- Свежие и тушеные овощи.
- Салаты, заправленные лимонным соком или несладким йогуртом с зеленью.

Фрукты с умом!

Фрукты полезны, но при диабете важно контролировать их количество из-за содержания сахара.

Да, мандарины и апельсины — это витамины, но в них есть сахар.

СОВЕТ!

Употребляйте фрукты в первой половине дня и не натощак, чтобы минимизировать резкий подъем уровня глюкозы. Сочетайте их с белком или клетчаткой для замедления усвоения сахара.

Безопасная норма

2-3

мандаринки в
день

Запретная зона сладкого

Осознанный выбор десертов поможет избежать опасных скачков сахара и сохранить хорошее самочувствие.

Под строгим запретом !

- ♦ Газировка, пакетированные
- ♦ соки Конфеты, торты,
- ♦ пирожные Белый хлеб

Эти продукты вызывают резкий и опасный скачок глюкозы.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ НА СТОЛЕ

- ♦ Заливное, овощные нарезки,
- ♦ салаты Морепродукты
- ♦ Творожная запеканка без сахара с ягодами

Главное правило: Не допускайте пропуска приема ваших сахароснижающих препаратов!



ПРИМЕР: Большая порция овощного салата, небольшой кусок запеченной индейки (рыбы) и немного гречки (риса).

Правило тарелки

1/2–1/4–1/4

«Правило тарелки» — это простой и эффективный способ сбалансировать питание и контролировать порции.

1/2

Овощи

Источник клетчатки и витаминов (свежие, тушеные).

1/4

Гарнир

Сложные углеводы для энергии (гречка, бурый рис, запеченный картофель).

1/4 **Белок**

Для насыщения и поддержания мышечной массы (курица, рыба, индейка).

Алкоголь — главный риск!

ЛУЧШИЙ ВЫБОР — полностью отказаться от алкоголя, но если это невозможно, соблюдайте строгие правила.



Лучше всего: Отказаться от алкоголя совсем.



ЕСЛИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ:

- Только после еды.
- Не более 50–100 г сухого красного вина (с разрешения врача).
- Никогда не смешивать с газировкой или сладкими соками.

НАПИТКИ: ЧТО МОЖНО И ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ!

✘ Лучшие напитки

- Морс без сахара (домашний)
- Компот из сухофруктов (без добавления сахара)
- Минеральная вода без газа
- Некрепкий чай (зеленый, травяной)

✘ Избегайте

- Газированных напитков
- Сладких соков
- (пакетированных) Крепкого алкоголя

РЕЖИМ — ВАШ ПОМОЩНИК

Сохранение привычного режима и регулярный контроль показателей здоровья критически важны в праздничные дни.

КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ


Не забывайте измерять давление и сахар в крови, особенно вечером 31 декабря и утром 1 января.

ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Готовьтесь к празднику без лишней спешки. Распределите задачи заранее. Спокойная и радостная атмосфера — лучшая профилактика осложнений.

СОН — ВАШ ПОМОЩНИК

Ложитесь спать в свое обычное время. Нарушение режима сна — большой стресс для организма.



Немедленно звоните
«103» или своему
врачу, если
почувствовали:

Красные флаги: не тяните!

Знание «красных флагов» и алгоритма действий может спасти жизнь.

- ☒ Сильную головную боль, которая не снимается таблетками.
- ☒ Резкую боль в груди, отдающую в руку или лопатку.

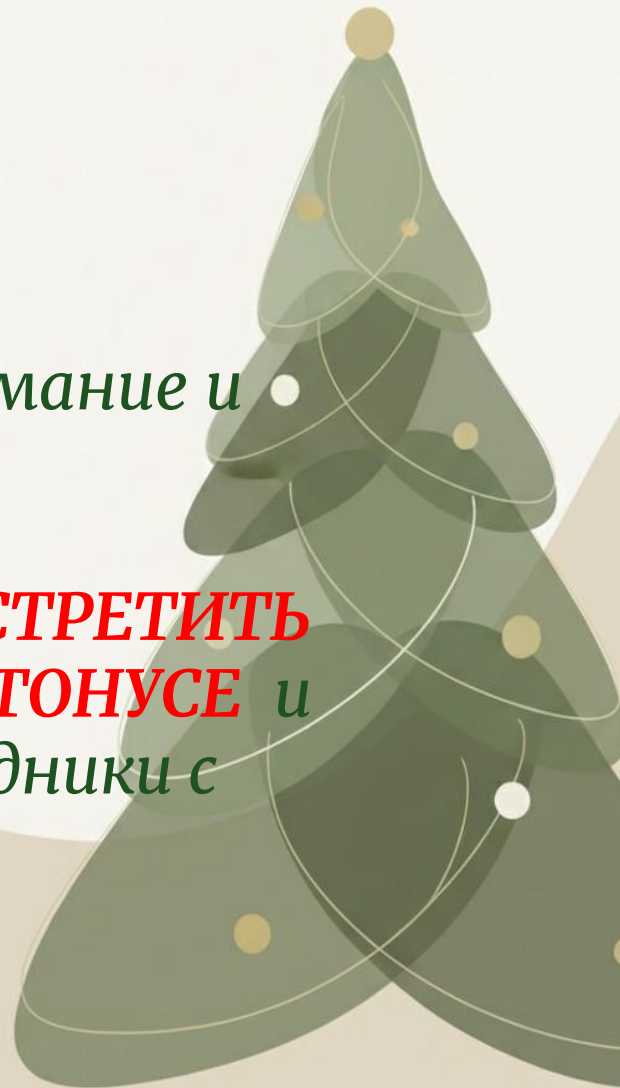
Сильное головокружение, потерю ориентации, нарушение речи.

Резкую слабость, онемение лица или конечности.

ПОМНИТЕ: КАЖДАЯ МИНУТА МОЖЕТ БЫТЬ РЕШАЮЩЕЙ.

Спасибо за внимание и
активность!

Желаем вам **ВСТРЕТИТЬ
НОВЫЙ ГОД В ТОНУСЕ** и
провести праздники с
радостью!



ЧТО ЗАПОМНИТЬ И КУДА ПОЛОЖИТЬ ПАМЯТКУ

3 ГЛАВНЫХ ВЫВОДА:

1. **ПИТАНИЕ:** Контролируйте соль, жирное, острое и сахар.
2. **РЕЖИМ:** Соблюдайте режим сна, контролируйте давление и сахар.
3. **БЕЗОПАСНОСТЬ:** Не забывайте о лекарствах и знайте тревожные симптомы.

✘ **НАПОМИНАНИЕ !**

примите все препараты,
назначенные врачом. положите
вечернюю дозу на видное место.