

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА

«ПРАЗДНИК БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Уважаемые пациенты! Поздравляем с наступающим Новым годом! Чтобы праздник запомнился только радостными моментами, пожалуйста, соблюдайте эти простые, но важные правила.

1. Правила праздничного стола

Если у вас **ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ** (гипертония):

- **Осторожно с солью!** Откажитесь от досаливания.
 - **Под запретом:** соленья, селедка, копчености, колбасы, чипсы, готовые соусы (майонез, кетчуп).
- **Жирное и острое – ваш враг.** Жирная пища и острые закуски могут спровоцировать скачок давления.
- **Ваш выбор:** запеченная индейка или курица, нежирная рыба, салаты из свежих овощей с заправкой из лимонного сока и несладкого йогурта.

Если у вас **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ:**

- **Запретная зона:** сладкие газировки, пакетированные соки, конфеты, торты, пирожные, белый хлеб.
- **Фрукты с умом:** мандарины и апельсины – не больше 2-3 штук в день.
- **Ваш выбор:** заливное, овощные нарезки, салаты из зелени, морепродукты. На десерт – творожная запеканка без сахара.

✓ **ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ДЛЯ ВСЕХ: «Правило тарелки»**

Мысленно разделите тарелку на 3 части:


- ½ (половина) – **ОВОЩИ** (свежие, тушеные)
- ¼ (четверть) – **ГАРНИР** (гречка, бурый рис, запеченный картофель)
- ¼ (четверть) – **БЕЛОК** (курица, рыба, индейка)

2. Напитки: что можно и нельзя

- **Алкоголь – главный риск!** Резко повышает давление и сахар в крови.
- **Если не можете отказаться полностью:**
 - Только после еды.
 - Не более 50-100 г сухого красного вина (**после консультации с врачом!**).
 - Никогда не смешивайте с газировкой или сладкими соками.

- **Лучшие напитки:** морс без сахара, компот из сухофруктов, минеральная вода без газа, некрепкий чай.

3. Самое главное: не забыть о лекарствах!





-  **Новый год – не выходной для ваших таблеток!**
- Примите все препараты, назначенные врачом, в обычном режиме.
- Положите вечернюю дозу лекарств на видное место, чтобы не забыть их принять в суете.

4. Режим и отдых

- **Контролируйте давление и сахар** вечером 31 декабря и утром 1 января.
- **Не переутомляйтесь.** Готовьтесь к празднику без лишней спешки.
- **Избегайте стрессов.** Спокойная и радостная атмосфера – лучшая профилактика осложнений.
- **Ложитесь спать в свое обычное время.** Нарушение режима сна – большой стресс для организма.

Когда срочно обращаться за помощью?

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

-  **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: лучшее украшение праздника – это ваше хорошее самочувствие!

Берегите себя и встречайте Новый год в тонусе!

Памятка разработана главным гериатром Минской области, Жилевич Л.А. доцентом кафедры общей врачебной практики с курсом гериатрии и паллиативной медицины УО БГМУ, кмн в рамках акции «От всей души». Ваше здоровье – наш главный приоритет!