



## ЗАХАРЕН ДИАБЕТ

Диабетът е хронично заболяване, при което панкреасът не произвежда достатъчно инсулин и / или е нарушено действието на инсулина (инсулинова резистентност). Тези нарушения водят до повишаване на кръвната захар.

В зависимост от причините за развитието на диабет (намалено или липсващо производство, нарушения в действието му) се различават няколко основни форми на болестта, отличаващи се както по особеностите в протичането и характерните симптоми, така и по лечебния подход:

**захарен диабет тип 1:** тази форма на болестта е известна още като инсулинозависим диабет, като характерна за нея е пълната липса на произвеждан от клетките на панкреаса инсулин. Представява автоимунно заболяване, срещано по-често при малки деца и млади хора, протичащо с типични симптоми и изискващо лечение с инсулин;

**захарен диабет тип 2:** тази форма е известна още като неинсулинозависим захарен диабет и се дължи на нарушения в действието на инсулина. Захарен диабет тип 2 е най-често срещаната форма на диабет, като се развива обикновено с напредване на възрастта и под въздействието на многобройни фактори, по-важни от които са заседнал начин на живот, непълноценно хранене, стрес. Симптомите често са неспецифични, а лечението е комплексно, като включва промени в начина на хранене, редукция на излишните килограми, перорална терапия с подходящи лекарства и едва при липса на ефект от изброените средства се назначава лечение с инсулин;

**гестационен диабет:** състоянието протича с хипергликемия, развиваща се в различен етап от бременността под въздействието на промени в инсулиновите рецептори и временна инсулинова

резистентност. Симптомите са неспецифични, но поради рисковете за плода се налага своевременна корекция на нивата на глюкозата с подходящ хранителен режим, а при липса на ефект се назначава инсулин;

Успешно лечение понякога е възможно чрез подходящ двигателен режим, съчетан със строга диета, в която се изключва приемането на бързоусвоими захари и се намаляват до минимум животинските мазнини. Набляга се на бавноусвоимите въглехидрати, каквито има в пълнозърнестите храни, растителни мазнини, плодове, зеленчуци, ограничени количества млечни продукти (например 100 g сирене дневно). Винаги чувството за глад трябва да присъства!



*Проектът се финансира от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица по Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане 2014-2020, в резултат от инициативата на Европейската комисия за преодоляване на последствията от кризата чрез механизма REACT-EU.*

*Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар"*



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ**

**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

*Процедура BG05FMOP001-5.001 "3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19"*

## Често срещани болести



**Бенефициент на проект  
BG05FMOP001-5.001-0025-CO2  
"3.1-Топъл обяд в условията  
на пандемията COVID-19 в община  
Алфатар"**





## АРТЕРИАЛНА ХИПЕРТОНИЯ

Пациентите с артериална хипертония имат своите притеснения през есента.

Нестабилното атмосферно налягане провокира повишаване на кръвното налягане. Артериалната хипертония е едно от най-честите болестни състояния на човека.

В 90 – 95% от случаите на артериална хипертония, причините остават неизвестни. Рисковите фактори, които увеличават вероятността от възникване на артериална хипертония, са две групи: управляеми и неуправляеми.

Управляемите рискови фактори са: наднормено тегло, повишена консумация на готварска сол и алкохол, тютюнопушене, заседнал начин на живот и ниска физическа активност, психо-емоционално напрежение и стрес.



Неуправляеми рискове са: възраст, пол, раса, наследственост и генетично предразположение.

Хипертонията е главен рисков фактор за инсулт (мозъчен удар), инфаркт на миокарда (сърдечен удар), сърдечна недостатъчност, аневризма на артериите (аневризма на аортата), периферна артериална болест и хронично бъбречно заболяване. Дори умереното повишаване на артериалното кръвно налягане скъсява продължителността на живота.

Препоръчаните превантивни промени в начина на живот и подобряване на състоянието включва промени в хранителния режим, физически упражнения и отслабване. Всички тези промени са показали значително понижаване на кръвното налягане при хора с хипертония. Промяна в начина на живот се препоръчва дори когато хипертонията е

достатъчно висока, за да е оправдателна незабавната употреба на лекарства.

## БОЛКА В СТАВИТЕ

Човешкото тяло има около 400 стави, всяка от които осигурява подвижност и гъвкавост, но е и потенциален източник на болка. Болката в ставите, която основно (но не единствено) възниква с възрастта, е един от най-широко разпространените здравословни проблеми. Болките в ставите също стават по-интензивни през есента. Факт е, че ставите, поне веднъж засегнати от някакво въздействие (било то травма или възпаление), стават по-порести и започват да пропускат влага. При неблагоприятно време влажността на въздуха се повишава, което означава, че повече вода, разтворена във въздуха, може да проникне през кожата в увредените участъци на костната тъкан. Ето защо костите ни понякога ни „човъркат“ преди дъжд или снеговалеж.



Болката в ставите може да бъде разделена в три категории:

**Възпалителен артрит:** болка, причинена от възпаление или инфекция (често това е случаят, когато ставата е зачервена и отекла и болката възниква през нощта).

**Остеоартрит:** болка с механична причина, в резултат от износване и разкъсване на хрущяла на ставата (това често е случаят, когато ставата е скована при ходене и болката намалява, когато движите ставата).

Болката в ставите може също да се дължи на инцидент или нараняване, настъпило например след удар или падане.



*Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар"*

Редица проучвания доказват, че джинджифилът има изключително силни болкоуспокоителни свойства. Той се използва от векове и като природен лек за много заболявания, тъй като е естествен антиоксидант и антисептик. Редица научни изследвания потвърждават, че джинджифилът помага много ефикасно при лечение на ставни възпаления. Освен че облекчава болките, повлиява благоприятно и характерните подувания и отоци. Билката е напълно безвредна и може да се приема дълго време, без да притежава нежеланите странични ефекти.



## АСТМА

Астмата е хронично белодробно заболяване. Тя

е по-изразена през есента, с охлаждане на времето, понижаване на атмосферното налягане и засилване на вятъра.

Есента е сезонът, в който астмата се обостря. Това е времето на респираторните и вирусните инфекции. Организмът става по-



податлив на инфекции заради застудяването. Основният риск при астма е свързан с развитието на екзацербация на болестта, състояние, известно като status asthmaticus или **астматичен пристъп**, срещу което ако не се противодейства в кратък срок може да има тежки, дори фатални последици.

**Дихателна гимнастика за укрепване на организма** – специалистите съветват всеки ден да се отделят по – минути за аеробни и гимнастически упражнения. Ускореното дишане пречиства дихателните пътища, разширява кръвоносните съдове и действа благоприятно.

От изключително значение е дишането през носето – сухият и студен въздух може да провокира бронхоспазми, затова е изключително важно дишането през носа и овлажняването на въздуха.