


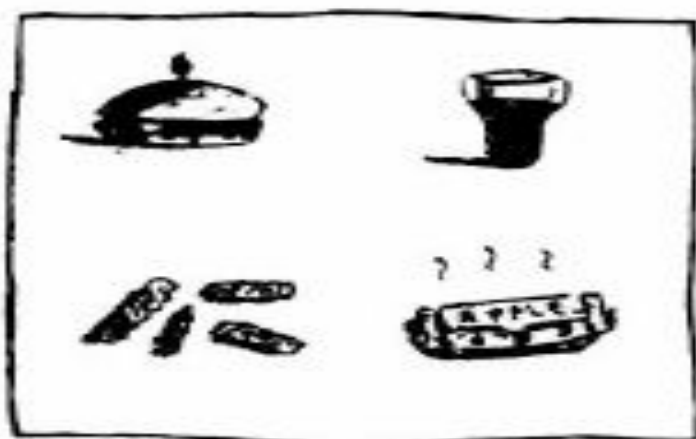
ГЛАВА 4. СТРЕСС, МЕТАБОЛИЗМ И ЛИКВИДАЦИЯ АКТИВОВ

A photograph of a man and a lion running on a dirt path in a savanna. The man is on the right, wearing a dark long-sleeved shirt and cargo pants, running away from the camera. The lion is on the left, running towards the camera. The background is a dry, grassy savanna with some trees in the distance.

**ДА Я ОСОБО
И НЕ ЗНАЮ НИЧЕГО**

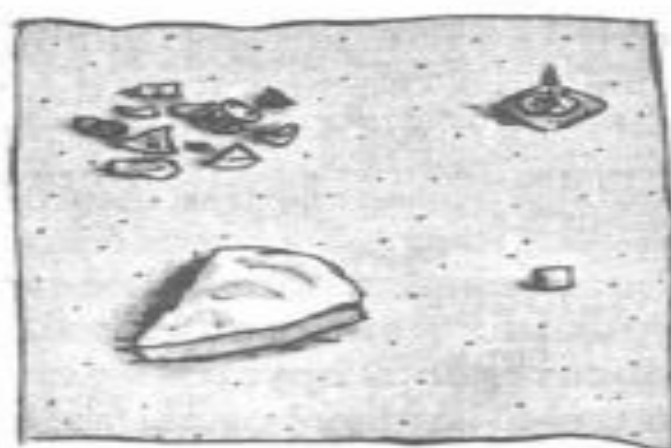
**ПОДОЖДИ, ЧЕТ
СПРОШУ**

Четыре основные группы продуктов



Ежедневная:

гамбургер, картошка фри,
кола, фруктовый пирог



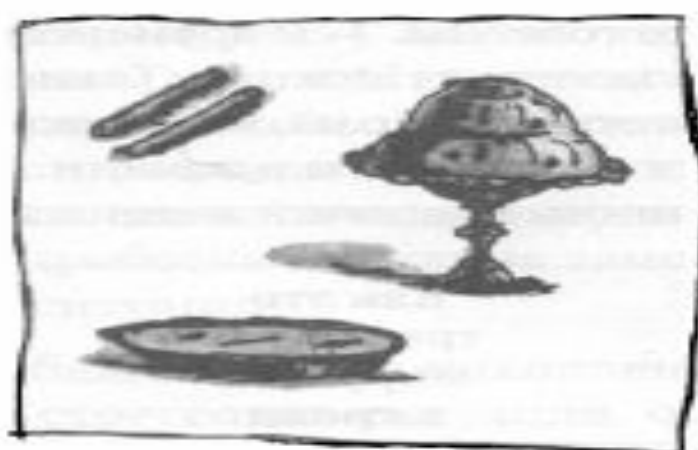
Офисная:

крекеры, канапе,
«элитный» сыр,
леденцы



При угрызениях совести:

обезжиренный йогурт,
соевые бобы,
минеральная вода, тофу



Фантастическая:

еда для космонавтов, фруктовый
салат в желатиновой вазочке,
вяленые кузнечики

Что мы едим	Как это трансформируется в крови	Как хранится избыток	Как он мобилизуется в чрезвычайной ситуации
Белки	→ Аминокислоты	→ Белки	→ Аминокислоты
Крахмал, сахар, углеводы	→ Глюкоза	→ Гликоген	→ Глюкоза
Жиры	→ Жирные кислоты и глицерин	→ Триглицериды	→ Жирные кислоты, глицерин, кетоновые тела

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА

ГИБЕЛЬ БЕТА-КЛЕТОК

ДЕФИЦИТ ИНСУЛИНА

ТЯЖЕЛОЕ
ГОЛОДАНИЕ
КЛЕТОК

ОТРАВЛЕНИЕ
(ИНТОКСИКАЦИЯ)
КЛЕТОК ПРОДУКТАМИ
РАСПАДА ЖИРОВ

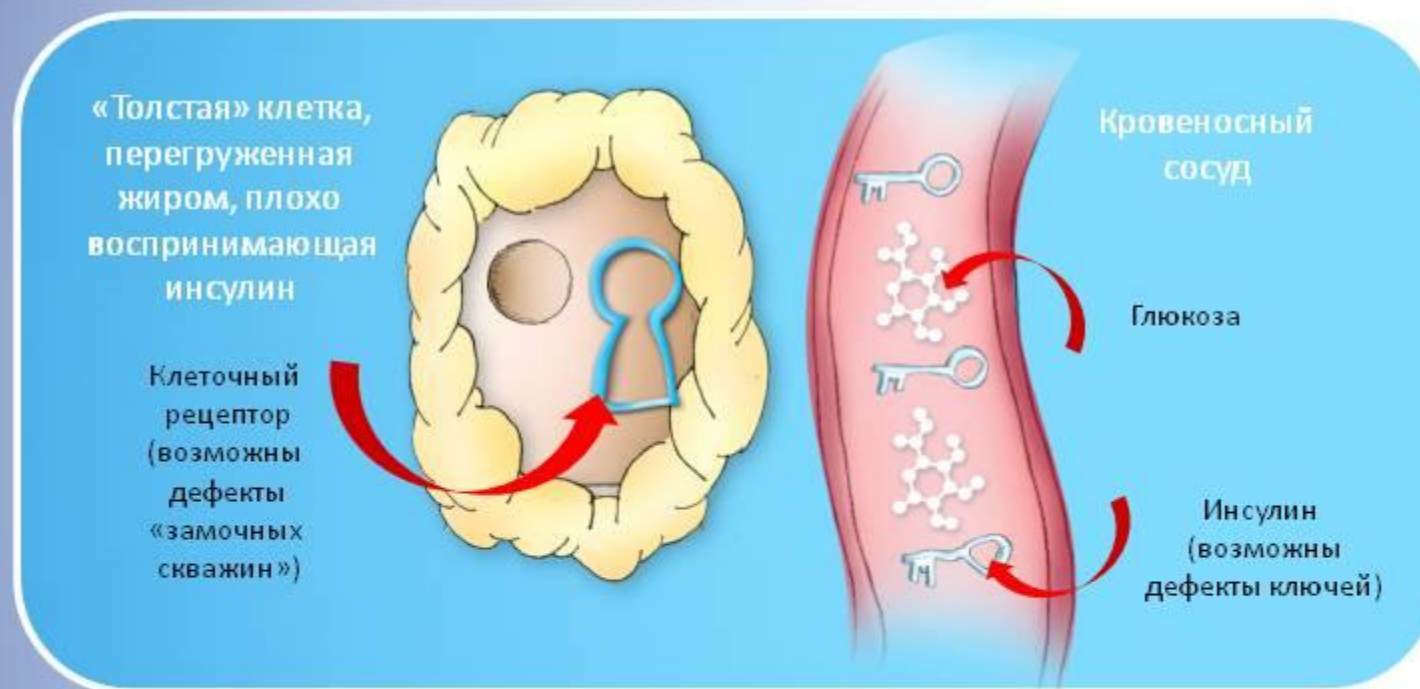
В КРОВИ НАХОДИТСЯ НЕ ТОЛЬКО
ДОСТАТОЧНОЕ, НО И ИЗБЫТОЧНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ГЛЮКОЗЫ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, СКЛАДЫВАЕТСЯ ПАРАДОКСАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ,
КОГДА РЯДОМ С КЛЕТКОЙ МАССА «ЕДЫ», А КЛЕТКА «ГОЛОДНАЯ».



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА

- ✓ В отличие от СД 1 типа при диабете 2 типа инсулин вырабатывается, НО не в достаточном количестве (относительный дефицит инсулина).
- ✓ Чаще относительно избыточного веса тела.



Жить, побеждая диабет!

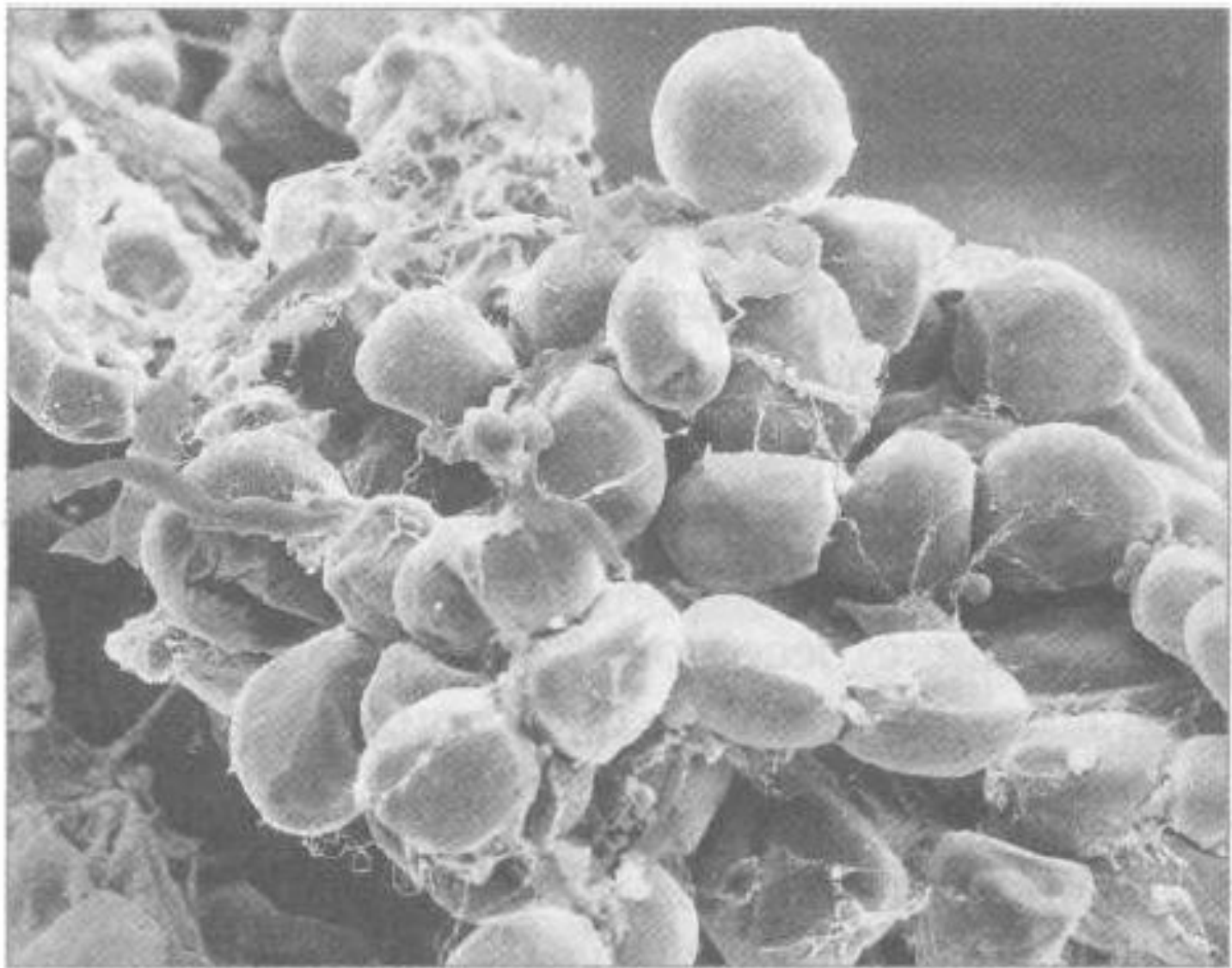



Рис. 12. Микрофотоснимок раздутых жировых клеток

Критерии диагностики IDF, 2005 метаболического синдрома

основной признак

Центральный
(абдоминальный) тип
ожирения:

объем талии 
> 80 см у женщин
> 94 см у мужчин



**центральное ожирение
+ 2 дополнительных симптома
= метаболический синдром**

дополнительные критерии

Артериальная гипертензия:

АД > 130/85 мм рт. ст.
(терапия по поводу артериальной гипертензии)

Повышение уровня глюкозы натощак:

глюкоза > 5,6 ммоль/л
(лекарственная терапия по поводу гипергликемии)

Повышение уровня триглицеридов:

триглицериды > 1,7 ммоль/л
(терапия по поводу триглицеридемии)

Снижение уровня холестерина ЛПВП:

ЛПВП < 1,03 / 1,29 ммоль/л для
мужчин/ женщин соответственно
(лекарственная терапия по поводу
снижения ЛПВП)

КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



Меняется настроение, повышается раздражительность. Начинаются проблемы с концентрацией и сном



Повышается давление, учащается пульс, повышается уровень холестерина и значительно увеличивается риск появления проблем с сердцем



Ослабляется иммунитет. Вы более подвержены заболеванию и начинаете чаще болеть



Могут появиться боли в желудке, а также тошнота и рвота



Уменьшается плотность костей. могут появиться болевые ощущения в суставах и мышцах



Снижается либидо и сексуальное влечение. Могут начаться расстройства репродуктивной системы

The End, Thank's 😊