

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 7

Занятие 2

Как связан уровень инсулина со здоровьем сердца



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников

Чем опасен избыток инсулина?

- Повышенное артериальное давление
- Ускоренное старение сосудов
- Разрастание висцерального жира
- Повышенный уровень холестерина и риск инфарктов

Что такое инсулин и какую роль он играет в организме?

Инсулин незаметно управляет
важнейшими процессами в организме.

- Набранный вес
- Скачки давления
- Усталость, резкие изменения уровня сахара в крови

Основные функции инсулина

1. Регуляция сахара в крови
2. Доставка энергии клеткам
3. Влияние на жировой и белковый обмен

Чувствительность к инсулину vs. Инсулинорезистентность

Чувствительность к инсулину



клетки хорошо реагируют на инсулин, сахар в норме, метаболизм работает стабильно.

Инсулинорезистентность



клетки перестают реагировать на инсулин, сахар остаётся в крови, а поджелудочная железа вынуждена вырабатывать всё больше инсулина

Как понять, есть ли у вас инсулинорезистентность?

- Быстрый набор веса, особенно в области талии
- Постоянная усталость, особенно после еды
- Желание съесть что-то сладкое даже после полноценного обеда
- Головокружение, ощущение слабости
- Тёмная пигментация на шее или подмышках

Что делать, чтобы поддерживать нормальный уровень инсулина?

- Питание
- Контроль стресса
- Физическая активность

Гликированный гемоглобин (HbA1c):

средний уровень глюкозы за 3 месяца

До 5,6%

НОРМА, отличная работа инсулина

5,7–6,4%

ПРЕДДИАБЕТ, клетки уже хуже воспринимают инсулин

6,5% и >

ДИАБЕТ

Оптимальный список анализов

- **Глюкоза натощак + инсулин натощак**
показывает инсулинорезистентность
- **Гликированный гемоглобин (HbA1c)**
показывает средний уровень сахара
- **Липидный профиль**
оценивает риск атеросклероза
- **С-реактивный белок (СРБ)**
выявляет воспаление сосудов

Если есть отклонения, дополнительно проверяют:

- **Анализ на кортизол**, если есть подозрение на хронический стресс.
- **Анализы на гормоны щитовидной железы** (ТТГ, Т4, Т3)
если есть слабость, набор веса, усталость.

Как высокий уровень инсулина разрушает сердце?

- Сосуды теряют эластичность, становятся жёсткими
- В стенках артерий начинается хроническое воспаление
- Повреждённые сосуды быстрее покрываются холестериновыми бляшками

Как инсулин влияет на холестерин?



Повышает уровень триглицеридов



Снижает уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП)

Висцеральный жир – самая опасная форма жира

Что он делает?

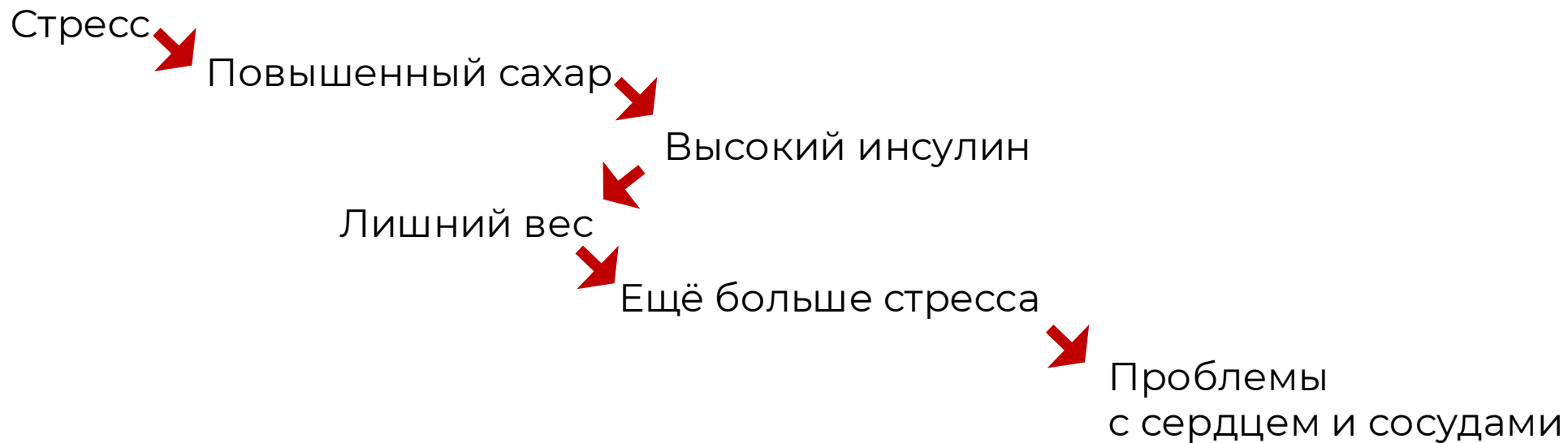
- Усиливает воспаление
- Ухудшает чувствительность клеток к инсулину (инсулинорезистентность)
- Повышает давление и перегружает печень.



Хронический стресс и инсулин



Замкнутый круг





WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com