

## СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

- ✓ Следите за уровнем сахара в крови
- ✓ Контролируйте свой вес
- ✓ Правильно питайтесь: дробно, небольшими порциями, 5-6 раз в день, не ешьте на ходу, не наедайтесь перед сном; ежедневно употребляйте в пищу продукты, содержащие растительную клетчатку: овощи, фрукты, злаки; ограничьте потребление соли, специй и острых приправ
- ✓ Больше двигайтесь
- ✓ Бросьте курить! Курение является одним из основных факторов риска заболеванием диабетом II типа; отказ от курения минимум в 2 раза снижает риск развития этой страшной болезни
- ✓ В возрасте «40+» контролируйте состояние щитовидной железы – проводите УЗИ не реже 1 раза в год



РЖД-ЗДОРОВЬЕ

СЕТЬ САНАТОРИЕВ

## ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОФИЛЮ

«БОЛЕЗНИ  
ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ,  
РАССТРОЙСТВА ПИТАНИЯ И  
НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ»



101000, г. Москва,  
Большой Златоустинский пер., д. 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

**8 800 555 2 777**

+7 (495) 223 42 74  
booking@rzdz.ru

[www.rzdz.ru](http://www.rzdz.ru)

Мы в соцсетях:



#сетьсанаториев

## ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ ОТ ВАШЕЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

- ✓ Постоянная жажда
- ✓ Кожный зуд
- ✓ Слабость и быстрая утомляемость
- ✓ Колебания веса: быстрая потеря без специальных усилий или чрезмерно быстрый набор
- ✓ Покалывание и онемение кончиков пальцев
- ✓ Учащенное мочеиспускание
- ✓ Периодически появляющееся чувство удушья
- ✓ Периодическое учащенное сердцебиение
- ✓ Повышенный уровень сахара в крови

## ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ?

- ✓ Инсулинерезистентность
- ✓ Преддиабет
- ✓ Сахарный диабет
- ✓ Гипотиреоз
- ✓ Нарушение липидного обмена (ожирение)



Своевременные выявление, профилактика и лечение заболеваний эндокринной системы позволят увеличить продолжительность и улучшить качество жизни!

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Получить консультацию специалиста:
  - ✓ Эндокринолога
  - ✓ Диетолога
  - ✓ Психолога
- Проверить работу сердца и сосудов:
  - ✓ Анализ крови на содержание гормонов и уровень сахара
  - ✓ Анализ мочи
  - ✓ УЗИ щитовидной железы и надпочечников
- Получить лечение по программе «Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ»

### ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 14 ДНЕЙ!

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ:

- Климатолечение
- Питьевое лечение – минеральные воды и фитотерапия
  - ✓ Кисловодский «Нарзан»
  - ✓ Минеральная вода «Ессентуки №2»
  - ✓ Фиточай
- Уникальная по составу илово-сульфидная грязь озера Тамбукан
  - ✓ Нормализует пищеварение
  - ✓ Стимулирует обменные процессы
- Детоксикация и очищение организма
- Здоровое и сбалансированное питание, подобранное врачом с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента
- Соблюдение рекомендаций врача – как управлять стрессом и не бояться болезни
- Правильно дозированная физическая активность: терренкур и «скандинавская ходьба», лечебная физкультура в зале и в бассейне

## ГДЕ ЛЕЧИТЬ?



## РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИИ:

- ✓ Снижение повышенного уровня сахара в крови
- ✓ Улучшение обменных процессов
- ✓ Нормализация аппетита
- ✓ Снижение веса и уменьшение объемов тела
- ✓ Улучшение общего самочувствия и настроения

