



«Диабет и жизнь» – победитель межрегионального творческого конкурса «Признание-2003»

6+

Печатный орган Ростовского областного диабетического общества (РОДО)

ДЕТИ И ДИАБЕТ

## Здравствуй оркестр!



Под таким девизом был проведен День знаний для детей с диабетом 10 сентября 2017 года. Он состоялся в Ростовской государственной филармонии. Впервые детям с диабетом было предложено в этот день приобщение к музыкальному искусству. Были опасения, что им может не понравиться. Но они были напрасны.

Как может не нравиться яркое исполнение артистов Оркестра русских народных инструментов «Дон». Ведь многие его музыканты – лауреаты различных российских и международных конкурсов. Атмосферу праздника, радости общения с музыкой, русскими народными песнями, со звучанием традиционных народных инструментов смог создать дирижер, художественный руководитель оркестра, профессор Крикор Дзержонович Хурдоян.

Дети и их родители, а их было в зале более 100 человек, с удовольствием слушали музыку, а затем им было предложено попробовать и себя в качестве музыкантов-исполнителей. Они быстро освоили задания дирижера, а затем даже и исполнили часть



одного музыкального произведения под руководством своего дирижера. Его фамилия известна в мире музыки – Арутюнян. Вот только имя еще неизвестно – ведь это был один из первоклассников Давид Арутюнян (Первомайский район, г. Ростов на Дону).

В заключение детей поздравили с Днем знаний сразу два профессора



В НОМЕРЕ:

Торжество Добра!

Всемирный день диабета как информационная общественная кампания

стр. 2

Российское молодежное диабетическое партнерство – формирование стратегии

стр. 4

Тяжело в учении, легко в борьбе с диабетом!

стр. 6

Ростовской государственной консерватории, Крикор Дзержонович Хурдоян и Михаил Павлович Галичаев. Важным для родителей и их детей стало участие в церемонии награждения успешных молодых людей с диабетом: А. Шкуриной, М. Соболева, В. Величука. Они своим примером, обращением к родителям и детям вселили в них дух оптимизма, надежду на светлое будущее детей.

Все дети-участники праздника получили дипломы в связи с успешным завершением учебного года и памятные сувениры.



Праздник удался!

В.А. Коваленко,  
секция детского диабета  
Ростовского областного  
диабетического общества

## ДЕТИ И ДИАБЕТ

### Торжество Добра!

В г. Таганроге в 10-й раз прошла Всероссийская благотворительная акция «Под флагом Добра!»

Город Таганрог всегда славился поддержкой любых добрых начинаний. 10 лет наш город сотрудничает с благотворительным фондом «Под флагом

Добра», помогающим детям с диабетом. Дети, нуждающиеся в дорогостоящей медицинской помощи, получили сертификаты на лечение на общую сумму в 1 миллион 100 тысяч рублей. Акция проводится в России с 2005 года, в Таганроге – с 2008-го. Шесть ребят из общества «Диабет» получили сертификаты на приобретение расходных материалов к диабетической помпе.



Добра». Главная цель фонда – сбор средств на лечение и восстановление здоровья тяжелобольных детей. За 10 лет собрано свыше 47 миллионов рублей. На эти деньги удалось помочь 525 юным горожанам.

2 сентября, в городском Доме культуры, в рамках Всероссийской благотворительной акции «Под флагом добра» 20 маленьких таганрожцев, нуждаю-

щихся в дорогостоящей медицинской помощи, получили сертификаты на лечение на общую сумму в 1 миллион 100 тысяч рублей. Акция проводится в России с 2005 года, в Таганроге – с 2008-го. Шесть ребят из общества «Диабет» получили сертификаты на приобретение расходных материалов к диабетической помпе.

Программа была насыщенной. В нее вошли встречи с детьми, турнир по шашкам, обучающий семинар, мастер-класс, выступления творческих коллективов. Торжественную церемонию вручения сертификатов провели директор НОБФ «Под флагом добра» - Наталья Давыдова и глава Администрации города Таганрога - Андрей Лисицкий.

Самый важный результат проведения подобных мероприятий – лечение детей и обретение надежды на полноценное будущее. «Спешите делать добро!» - с таким призывом к людям обращался Фёдор Гааз - московский врач немецкого происхождения, прозванный «святой доктор». Радует, что им руководствуются и многие жители нашего города. Вот уже 10 лет подряд Таганрог активно участвует в акции.

Завершил этот насыщенный день концерт детских и юношеских творческих коллективов г. Таганрога, в котором приняли участие 120 талантливых и ярких ребят, в том числе с ограниченными возможностями здоровья. И, конечно же, была фотография на память.

**Соболевская И.В.**  
Руководитель детской группы  
общества «ДИАБЕТ»

## ДЕНЬ ДИАБЕТА – 2017

### Всемирный день диабета как информационная общественная кампания

Комплекс мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы с диабетом, проводится в Ростовской области с 1995 года и за это время приобрел черты полноценной, масштабной общественной, информационной кампании.

16 сентября 2017г. в г. Ростове на Дону состоялась межрегиональная конференция «Информационные кампании, как форма стимулирования совершенствования системы медико-социального обеспечения больных хроническими заболеваниями (на примере проведения Дней диабета)», задачей которой являлось обобщение накопленного опыта и формирование рекомендаций, позволяющих использовать этот опыт для совершенствования оказания ме-

дицинской помощи при других хронических заболеваниях.

Участниками конференции были руководители и молодые активисты пациентских диабетических организаций (в т.ч. представители регионов: Оренбург, Волгоград, Ставрополь, Новосибирск, Майкоп, Ростов на Дону, Красноярск, Ульяновск. Всего из 10 городов области и 8 регионов России), специалисты органов управления здравоохранением



В своем выступлении заместитель министра здравоохранения Ростовской области А.Ю.Ерошенко отметил значение информационных кампаний в борь-

бе с сахарным диабетом, достижения эндокринологической службы области.



Гончарова В.Н. (прессслужба министерства здравоохранения РО) представила информацию об опыте информационного сопровождения проведения комплекса мероприятий Дней диабета. Галичаев М.П., президент Южной межрегиональной диабетической ассоциации, Ростовского областного диабетического общества отметил в своем выступлении роль информационной кампании, посвященной Международному дню диабета, в улучшении медико-социального обеспечения пациентов с сахарным диабетом, ее

## ДЕНЬ ДИАБЕТА – 2017



соответствие всем требованиям эффективной общественной кампании. Шкурина А. (г. Ростов на Дону), директор информационного бюро РДМП, координатор секции молодежи Ростовского областного диабетического общества проинформировала о запланированных мероприятиях для молодежи при проведении Дня диабета в 2017 году «Женщины и диабет – право на будущее» в Ростовской области.



О практике проведения Дней диабета в регионах России рассказали Смолина А.А. (Новосибирская область), Труфанов Н.Н. (республика Адыгея). О практике проведения Дней диабета в Ростовской области рассказали Доброслова Т.Т., председатель Сальской районной диабетической общественной организации,



Тарасенко В.В., координатор секции диабета Ростовского областного диабетического общества по г.Волгодонску, Калашник А.С., председатель Гуковского диабетического общества «Пациент».

В выступлениях было отмечено значение информационной кампании, посвященной Всемирному дню борьбы с диабетом:

### Для общества:

- развитие чувства озабоченности общей целью и солидарности между гражданами, непосредственно причастными к проблеме, и различными структурами общества;
- оказание реального влияния на принятие прогрессивных решений органами здравоохранения;
- информирование общества о проблемах целевой группы, в т.ч с привлечением СМИ
- предоставление возможности людям проявить свою гражданственность, предоставление возможности заявить о своих проблемах, о своих правах;
- демонстрация «прозрачности» работы органов власти в области здравоохранения;

### Для пациента:

- возможность непосредственного диалога с представителями органов власти;
- получение полезной информации о возможностях лечения и профилактики диабета, в т.ч. обучение управлению диабетом;
- расширение представлений о возможностях жизни с диабетом;
- решение конкретных ситуационных проблем, связанных с лечением и профилактикой диабета;
- повышение веры граждан из целевой группы в собственные возможности, демонстрация таких возможностей;

### Для органов управления здравоохранения, эндокринологической службы области:

- получение обратной связи о реальных результатах и возможностях эндокринологической службы в лечении и профилактике болезни;
- промежуточная оценка состояния развития эндокринологической службы области и формирование стратегии ее дальнейшего совершенствования;
- повышение квалификации врачей-эндокринологов;
- решение задач обучения пациентов, скрининга диабета;

### Для общественных организаций:

- продвижение вопросов, над которыми работают профильные проблеме общественные организации;

- демонстрация обществу результатов профильной деятельности;
- демонстрация дееспособности общественных организаций при организации проведения и участии в плановых мероприятиях кампании;
- как результат формирования потенциала доверия к ним, необходимого для развития социального партнерства с органами власти, профильными структурами общества, причастными к проблеме, бизнес структурами, расширение возможностей ресурсной поддержки НКО, в т.ч. в привлечении волонтеров;
- рост репутации и расширение своих рядов.

### На конференции была принята итоговая резолюция:

Мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы с диабетом, проводятся в Ростовской области с 1995 года, с 2001 года под патронажем Правительства области.

За эти годы мероприятия наполнились и содержанием, и разнообразием. Превратились в комплекс целенаправленных, взаимосвязанных мероприятий, в полной мере отвечающий признакам эффективной информационной общественной кампании, направленных на совершенствование эндокринологической службы.

Проведение Дней диабета стало эффективной школой социального партнерства, участниками которой являются пациенты с диабетом, общественные организации, органы управления здравоохранения, эндокринологическая служба, администрации территорий, структуры общественного сопровождения, бизнес структуры, СМИ, депутатский корпус.

Многолетняя практика проведения информационной кампании, посвященной Всемирному дню борьбы с диабетом, подтверждает ее эффективность в стимулировании развития эндокринологической службы области.

Поэтому она может служить моделью для проведения аналогичных акций, ориентированных на улучшения медико-социального обеспечения, лечения больных различными хроническими заболеваниями.

**М.П.Галичаев,**  
президент Ростовского  
областного диабетического  
общества

## Российское молодежное диабетическое партнерство – формирование стратегии

В июле 2017 года в п. Каменноостском (республика Адыгея) был проведен тренинг активистов Российского диабетического молодежного партнерства, а затем проведена перевыборная конференция. Сам факт ее проведения через год после проведения учредительной конференции свидетельствует о том, что не все избранные члены руководящих органов РДМП (Совета и директората) оказались готовы к организационной активности, поисковой инициативе.

Для уточнения стратегии развития ближайших и отдаленных задач по



Высочинов Д.. Они заявили о готовности организаций, которые они представляют, вступления в РДМП.

Модераторами совещания выступили: Н. Труфанов, Е. Неймышев.

Всем директорам накануне совещания было предложено подготовить концепцию деятельности бюро, план работы на ближайший период и перспективный план на год. Это конечно же

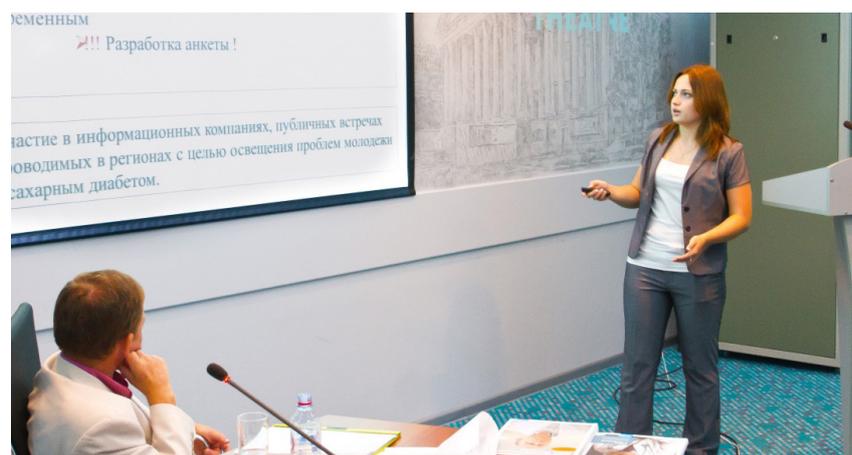


направлениям деятельности РДМП, прежде всего по направлениям профильных бюро (организационное, творческое, спортивно-туристическое, рекреационное, ресурсное, информационное, коммуникационное, лагерных сборов) 16 сентября 2017г. в г. Ростове на Дону состоялось совещание директората РДМП с участием директоров всех бюро: Н. Труфанова (организационное бюро, лагерные сборы); Пикаловой А. (информационное бюро); Смолиной А. (творческое бюро); Величук В (спортивно-рекреационное, туристическое); Косицкого Ю. (коммуникационное бюро); Соболева М. (ресурсное бюро), а также программного директора Неймышева Е.

В совещании приняли участие с ознакомительной целью представители диабетических организаций: из Ульяновска, Сорокин Е., и из Ставрополя,

требовало от директоров осмысления сути профильной деятельности бюро.

Более или менее конкретно отвечающими этим пожеланиям выглядели



выступления директора творческого бюро, Власюк Е., директора информационного бюро, Пикаловой А.

Вместе с тем, пока в концепции работы творческого бюро не нашлось места другим, кроме театрального искусства, номинациям творчества. Хотя оно выгодно отличается от других бюро тем, что на первом этапе деятельности у него есть стержневой обкатанный, успешный межрегиональ-

**МОЛОДЁЖЬ И ДИАБЕТ**

ный проект проведения театрального фестиваля, с привлечением для участия в нем молодежи в видах творчества, вписывающихся в различные виды театрального творчества.

В работе информационного бюро есть понимание концепции работы, но в планах пока только ближайшие мероприятия, в контексте проведения Дней диабета в 2017 году с тематикой «женщины и диабет», «диабет и беременность». Хотя успешная реализация предложенных мероприятий, могла бы стать «стартовой» в деятельности бюро, в формировании его дальнейшей стратегии.

Невнятно прозвучали предложения по организации деятельности спортивного бюро. От участников совещания прозвучали мнения, что пока сложно говорить о проведении межрегиональных соревнований по отдельным видам спорта. Интересным показалось предложение о проведении заочного конкурса спортсменов – больных диабетом.

Наиболее приемлемыми участниками посчитали проведение соревнований в регионах, сбор информации о них на сайте РДМП, а также проведение туристических мероприятий с объединением ресурсов приезжающих участников и принимающей организации. Для этого предложено собрать пакет таких предложений и разместить на сайте. Ростовчане предложили провести летом 2017 года водный поход на байдарках по кольцевому маршруту в низовьях р. Дон – «Амазонки Дона».



Ресурсное бюро оказалось не готовым к практическим предложениям, как организовать сбор и привлечение



финансовых ресурсов. Хотя поле для деятельности у него обширно. Это и привлечение целевых средств от грантодающих фондов, поиск таких фондов, объявления о конкурсах, информирование директоров бюро и Совета РДМП, оказание помощи в написании заявок . поиск инвесторов – благотворителей, сбор денежных средств (различные интернет-кошельки и т.п.), формирование схем зарабатывания средств, реализуя свой интеллектуальный и организационный ресурс через оказание услуг диабетикам-не членам РДМП и т.п. Пока нельзя говорить о наличии концепции и планов ресурсного бюро. Подготовка заявок для подачи на конкурс в Президентском гранте в 2017 году была успешно провалена. Все пока только выражено в намерениях, в предположениях.



Работа Коммуникационного бюро и, прежде всего, создание сайта, сейчас, пока еще РДМП не заявило о своих реализованных программах, является наиболее актуальной и первоочередной. Директор бюро доложил о состоянии

работы над сайтом. Участники совещания склонились к тому, что сайт должен отвечать интересам РДМП и отражать деятельность его структур. Решено было в ближайшее время открыть на нем страницы для каждого бюро, на которых бы была изложена концепция их работы, живая информация о людях, о программах, план работы. Были высказаны пожелания максимально отразить работу РДМП в социальных сетях, используя весь возможный инструментарий..



Организационному бюро было поручено в ближайшее время распределить всех членов РДМП по профилю их интересов и передать списки групп в соответствующие бюро, продолжить работу по формированию реестра,

уточнению увлечений, и интересов членов РДМП.

**М.П.Галичаев,**  
Председатель Наблюдательного  
совета РДМП

## ДИАШКОЛА

### Тяжело в учении, легко в борьбе с диабетом! В Таганроге:



Ох, уж этот диабет! Как же быстро растёт это заболевание! Как оно пугает вновь заболевших людей! В наше общество на каждое дежурство приходят новые заболевшие. Что же делать? Как жить с этим заболеванием? А, ведь, так хочется жить без проблем!

16 сентября состоялось первое в этом учебном году занятие в Клубе «ДИАБЕТ». Это уже пятый год работы Клуба! На нынешнем сентябрьском занятии разбирался вопрос о питании, об углеводах, самых главных «виновниках» повышения сахара в крови. Борис Викулиевич Гайдабура, диабетик со стажем и интересующийся всеми новинками борьбы с диабетом, рассказал об углеводах, хлебных единицах, о гликемическом индексе продуктов и гликированном гемоглобине. Провёл практическое занятие с продуктами, содержащими углеводы.

Для диабетика существует не столько запреты, сколько правила. Для него важны режим и состав питания. Ему следует добиваться равномерного распределения углеводов в течение дня и подсчитывать калорийность пищи и количество углеводов в хлебных единицах. Нужно питаться так, чтобы поступление сахара в кровь было как можно более плавным, а не резким.

Борис Викулиевич обратил внимание на скорость всасывания углеводов, состав продуктов. В питании очень важна скорость всасывания, которую

уменьшают охлаждение, грубая консистенция продуктов (клетчатка) и наличие в нём жиров.

Правильное питание диабетика – это здоровое питание. И самоконтроль за течением сахарного диабета в до-

машних условиях просто необходим!

Внимательное и бережное отношение к самому себе, терпение и упорство помогут преодолеть все сложности и прожить активную жизнь.

И пусть на этом пути рядом с вами всегда будет верный друг, хороший доктор и наше общество. Приглашаем всех на следующее занятие, которое состоится в городской публичной библиотеке им. А.П.Чехова в пятницу, 20 октября. Тема занятия: «Как предупредить осложнения сахарного диабета».

Будьте здоровы!

**Цирюта О.Н.**  
Член общества «ДИАБЕТ»

### В РОСТОВЕ на ДОНУ



18 сентября в Ленинском р-не состоялась лекция врача -эндокринолога Матлашовой Е Н «Питание при сахарном диабете» Екатерина Николаевна рассказала о белках и углеводах в питании и о хл.ед.продуктов. Наглядно показала таблицы.Мы поняли как важны перекусы в питании.И как важно считать хл.ед.Спасибо ей за чудесную лекцию и за исчерпывающие ответы.

Представитель фирмы «Диадерм» Г.Ф.Кравченко рассказала о кремах и гелях для больных СД. Раздала нам подарки .

Мы выражаем огромное спасибо представителю фирмы ЗАО «Элта» Андреевой С Ю за помощь в проведении мероприятия для пациентов.

**Крупеня Г. В.**  
Координатор РГДООИ «ДиаДон»  
в Ленинском районе  
г. Ростова на Дону



## КАК ВСТУПИТЬ В РОСТОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО?

В организацию принимаются все больные сахарным диабетом, а также общественные объединения, работающие в их интересах. Организация является общественной организацией инвалидов, поэтому к заявлению о вступлении в организацию желательно приложить копию справки об установлении инвалидности. Необходимо также уплатить вступительный разовый взнос в размере 100 руб. и годовой членский взнос в размере 100 руб.

Вступление в РРООИ «Ростовское областное диабетическое общество» можно оформить в отделениях, секциях и организациях – членах Ростовского областного диабетического общества, представленных в Таблице:

| №   | Организация, секция, отделение  | Число членов   | Ф.И.О. руководителя  | Тел, эл. почта  |
|-----|---|----------------|--|---|
| 1   | Ростовская региональная общественная организация инвалидов «Ростовское областное диабетическое общество» (РОДО)   |                | Президент: Галичаев Михаил Павлович  | (863) 243-15-50<br>dia-don@mail.ru                    |
| 1.1 | Отделение РРООИ «РОДО» по г. Волгодонск, Волгодонский район, Цимлянский район   | Около 250 чел. | Тарасенко Вера Васильевна  | buro-elena@yandex.ru<br>8918 5115702                  |
| 1.2 | Отделение РРООИ «Ростовское областное диабетическое общество» по г. Каменск-Шахтинскому   | Около 20 чел.  | Клитная Ирина Александровна  | irinaklitnaya@mail.ru<br>89085013165                  |
| 1.3 | Отделение детского диабета РРООИ «РОДО» по г. Шахты   | Около 25 чел.  | Кумановская Елена Евгеньевна   | 7 9 2 8 6 0 9 8 1 7 1 @yandex.ru<br>89286098171       |
| 1.4 | Отделение детского диабета «Аист» РРООИ «РОДО» по г. Ростову на Дону:<br>- в Советском районе , 89287589087<br>- в Ворошиловском районе. 89508431551<br>- в Железнодорожном районе<br><br>- в Октябрьском районе, 89034399470<br>- в Пролетарском районе, 89508429732<br>- в Первомайском районе, 89045044675 | Около 150чел.  | Болдарева Ольга Ник.<br>Кислицына Тат. Ив.<br><br>Сердюкова Викт. Влад.<br>Фитисова Ольга Викт.<br>Коваленко Викт. Анат. |   |
| 1.5 | Отделение РРООИ «Ростовское областное диабетическое общество» по г. Аксаю   | Около 10 чел.  | Клейменова Светлана Александровна  | Kleymntnova 1971@mail.ru<br>8 988 515 6447            |
| 1.6 | Отделение Ростовского областного диабетического общества (РОДО) по г. Батайску  | Около 10 чел.  | Новоселова Ольга Николаевна  | 8-918-520 78 63<br>nnovoselovaolga73@yandex.r         |
| 1.7 | Отделение молодежного диабета «Поиск» РРООИ «РОДО»  | Около 80 чел.  | Шкурина Анастасия  | shkurina_nastya@mail.ru<br>89081903130                |
| 2   | Сальская районная общественная диабетическая организация инвалидов «Надежда»  | Около 500 чел. | председатель правления Доброслова Татьяна Тимофеевна   | (872) 5-18-45<br>89287608452<br>nadejda-salsk@mail.ru |
| 3   | Таганрогская городская общественная диабетическая организация инвалидов и родителей детей-инвалидов «ТГДО» ДИАБЕТ»  | Около 3000чел. | Председатель Фролова Надежда Валентиновна  | 89508454515<br>nadegda.fr@gmail.com                   |
| 4   | Ремонтненская районная диабетическая общественная организация   | Около 10 чел.  | Председатель Бочарова Елена Александровна  | 89281204937<br>bocharova-elena@myrambler.ru           |
| 5   | Ростовская городская диабетическая общественная организация инвалидов «ДиаДон»  | Около 400чел.  | Председатель Иванчук Владимир Васильевич   | 89185542595<br>vladvasiv@yandex.ru                    |
| 6   | Гуковское диабетическое общество «Пациент», без юридической регистрации   | Около 70чел.   | Председатель Калашник Александр Сергеевич  | tulen-44@yandex.ru<br>89514968166                     |

Кроме того, вступление в Ростовское областное диабетическое общество можно оформить в «Агентстве «Диабет», г. Ростов на Дону, ул. Московская, 54, оф. 16, тел. 2620479 (оставить заявление и копию справки МСЭК и членские взносы).

ДИАФИРМА

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ



- 1** МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОСТОТА И УДОБСТВО ПРОВЕДЕНИЯ ИЗМЕРЕНИЙ
- 2** ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ 7 СЕКУНД
- 3** МАЛЕНЬКАЯ КАПЛЯ КРОВИ ВСЕГО - 1 МКЛ
- 4** КАПИЛЛЯРНАЯ ПОЛОСКА САМА ЗАБИРАЕТ НЕОБХОДИМЫЙ ОБЪЕМ КРОВИ
- 5** ИНДИВИДУАЛЬНАЯ УПАКОВКА КАЖДОЙ ТЕСТ-ПОЛОСКИ
- 6** НИЗКАЯ СТОИМОСТЬ ТЕСТ-ПОЛОСОК
- 7** БЕССРОЧНАЯ ГАРАНТИЯ

### Новые тест полоски

У аппарата Экспресс измерение происходит по электрохимическому принципу, анализируя 1 мкл крови при помощи тест полоски с капиллярным забором крови. Если полученные данные находятся в пределах 0,6 - 35 ммоль/л, они будут безошибочно выведены на экран. Для Сателлитов предыдущих моделей кровь нужно было наносить на полоску самому, в этой же модели тест полоска сама втягивает кровь в себя.

Приятной новостью является доступность этих индивидуально запакованных тест полосок, которые по цене, на сегодняшний день, почти не отличаются от стоимости полосок к предыдущим моделям глюкометров линейки «Сателлит».

Да и сам новый аппарат стоит достаточно демократично. Что, опять же, сопоставимо с ценой на предшествующие модели. Правда, за эти деньги пользователь получает кроме глюкометра еще 25 тест полосок, ручку скарификатор (прокалыватель) и 25 ланцетов для ручки.

8-800-250-17-50 (звонок по РФ бесплатный)

### Правильный шаг навстречу полноценной жизни!

Возможно, Вам уже не в первый раз говорят, что поставленный диагноз «диабет» - это вовсе не разочарование, а, наоборот, новое направление, которое откроет для Вас совершенно иные возможности, покажет, насколько интересной и полноценной может стать Ваша жизнь.

При правильном следовании в этом направлении Вы сможете жить полноценно и в полную силу, наслаждаясь удовольствиями, о которых раньше даже не догадывались.

Нет причин относиться скептически к подобным высказываниям, просто постарайтесь взглянуть на новое положение вещей под другим углом. В первую очередь, Вам предстоит пересмотреть свой образ жизни, перестраивая жизненные ориентиры в соответствии с давно известной истиной: «В здоровом теле – здоровый дух». Измените устоявшийся распорядок дня, подстраивайте его под новые нюансы, такие, как регулярные изменения содержания глюкозы в крови и составление графиков изменений, фиксируйте показания в дневнике самоконтроля – это поможет Вам и вашему наблюдающему врачу наглядно представить перед глазами картину влияния перемен на состояние организма.

Выберите подходящую диету. Вы удивитесь, но ведь даже строгое питание ограничивающее количество потребляемых жиров и углеводов может оказаться на удивление разнообразным и крайне вкусным!

Вечерним посиделкам у телевизора или за компьютером предпочтите прогулки с близкими или друзьями: приятная компания порадует Вас, а свежий воздух улучшит самочувствие и станет залогом крепкого сна, так что на утро Вы будете чувствовать себя просто прекрасно.

Уделяйте себе больше внимания, ведь Ваше тело теперь тоже нуждается в тщательном внимании и уходе.

Подыщите себе хобби, которое будет поддерживать в Вас тонусе, например, попробуйте освоить катание на велосипеде или же по выходным просто прогуливайтесь в парке или сквере и подкармливайте голубей. Не останавливайтесь на чем-то одном, открывайте для себя новые горизонты, путешествуйте. Кроме хорошей компании, Вашим верным спутником в любой дороге станет удобный и компактный, простой в эксплуатации вне зависимости от окружающей обстановки глюкометр iCheck (АйЧек), который позволит даже в отлучении от дома соблюдать постоянную бдительность и контролировать те процессы, что происходят в организме.

Наслаждайтесь новыми возможностями, которые откроются, как только Вы примете правильное решение и выберете себе цель – полноценную, красочную, обильную эмоциями и впечатлениями жизнь! И помните: не болезнь контролирует Вас – Вы контролируете ее.

Адрес сервисного центра iCheck (АйЧек): г. Ростов-на-Дону, Агентство «Диабет», ул. Московская, 54, тел: (863) 262-04-79

Сделайте подарок себе и своим близким!

Система контроля уровня глюкозы в крови

- Перед использованием проконсультируйтесь с врачом
- Скорость анализа 9 секунд
- Капля крови 1,2 мкл
- Диапазон измерений от 1,7 до 41,7 ммоль/л
- Память на 180 измерений
- Средний результат на 7, 14, 21, 28 дней
- Часы, календарь
- Вес прибора всего 50 г
- Тест-полоски упакованы по 25 шт. в тубус
- Гарантия на все время пользования прибором

Горячая линия 8-800-555-49-00

© Газета «Диабет и жизнь», ежемесячное издание.  
Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ-61-00145  
от 24.03.2009 г., выдано Управлением по Рост. обл. Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций

#### Учредитель:

Ростовская региональная общественная организация инвалидов «Ростовское областное диабетическое общество»,  
Адрес редакции и учредителя: 344038, г. Ростов-на-Дону, пр. Нагибина, 17/2,  
e-mail: dia-don@mail.ru; http: www.dia-don.ru,

#### Главный редактор М.П. ГАЛИЧАЕВ

Газета распространяется бесплатно среди диабетиков и врачей-эндокринологов г.Ростова-на-Дону и Ростовской области.

Газета сверстана и отпечатана в типографии «Альтаир».

Адрес типографии: г. Ростов-на-Дону, ул. Вавилова, 55. Тел.: (863) 234-19-67

Подписано в печать: 29.09.2017 г. По графику – 15-00 час. Фактически – 15-00 час.  
Дата выхода газеты: 29.09.2017 г. Тираж 1000 экз. Заказ № 886.