

Вместе мы сильнее!

ДИАБЕТ и ЖИЗНЬ

№12
(241)
декабрь 2017



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

6+

Печатный орган Ростовского областного диабетического общества (РОДО)

ДИАПРАЗДНИК



В НОМЕРЕ:

Круглый стол
в фармауправлении стр. 2

Новый год
для взрослых детей стр. 3

Дни Диабета
в Таганроге стр. 4

*Позабудь
про все тревоги,
Год Собаки на пороге!
Пусть она тебя хранит
От несчастий и обид.*

*В год 2018
Я желаю наслаждаться
Каждым мгном,
каждым днем.
Только радость
будет в нем!*

ЗАСЛУЖЕННАЯ НАГРАДА

3 декабря 2017 года в г. Ростов-на-Дону прошел благотворительный вечер в честь Международного дня инвалида при участии Администрации Ростова-на-Дону, Ростовской региональной общественной благотворительной организации «Время добра». В торжественной встрече приняли участие руководители и представители общественных организаций, объединяющих инвалидов, активно участвующих в жизни города.

Мероприятие открыла заместитель главы города по социальным вопросам Елена Николаевна Кожухова.

Благодарственным письмом от Администрации города Ростова-на-Дону была награждена Пикалова Анастасия Викторовна - координатор молодежной секции Ростовского областного диабетического общества «За заслуги в проведении общественной работы по защите прав инвалидов и в связи с международным днем инвалидов».

Редакция



ДЕНЬ ДИАБЕТА – 2017

Круглый стол в фармауправлении



15 декабря в фармацевтическом управлении МЗ РО был проведен круглый стол с участием руководителей и активистов диабетических организаций Ростовской области, руководителя фармууправления, Н.В.Косяковой, главных специалистов управления.

На нем были обсуждены вопросы обеспечения больных сахарным диабетом лекарствами и средствами самоконтроля и шприц ручками, которые были выявлены в ходе проведения мероприятий Дня диабета в 2017 году и при анкетировании пациентов.

Вместе с тем анкетирование по вопросам обеспечения детей средствами самоконтроля выявило, что очень часто им дают тест-полоски к глюкометру «Сателлит Экспресс». Хотя ранее было принято решение Минздрава области по инициативе общественных организаций об обеспечении детей тест-полосками к глюкометрам фирм «Джонсон» и «Джонсон», «Рош», Биомир («Ай Чек») и «Аркус» (Глюкокард), отличающимся техническими характеристиками и зарекомендовавшими себя на практике надежностью, точностью измерений.

При проведении круглого стола была подтверждена целесообразность следования в обеспечении детей средствами самоконтроля ранее принятому реше-

нию, проведение проверки проверки всех случаев замены у детей тест полосок на тест полоски к глюкометру Сателлит.

Участники круглого стола подтвердили необходимость составления регистра детей с указанием для каждого ребенка одного вида глюкометра и предоставления тест полосок только к этому глюкометру.

При проведении круглого стола также была подтверждена необходимость лучшего обеспечения условий для контроля диабета у девушек с диабетом в период беременности и в течение 1 года грудного вскармливания. Ориентировочное ежегодное число случаев беременности озвученное на круглом столе составляет: в Ростове на Дону – около 25 чел, в области – вероятно около 40 человек.

В связи с этим на круглом столе было озвучено решение о: формировании в фармууправлении постоянно обновляемого реестра беременных, больных сахарным диабетом; об обеспечении, независимо от места проживания, гарантированного адресного предоставления в соответствии со стандартами тест-полосок к одному из глюкометров из группы глюкометров, рекомендованных для детей с диабетом, исходя из нормы 7 измерений в день.

Кроме того, участники круглого стола-общественники обратились с

просьбой о принятии возможных мер и необходимых решений для обеспечения на период беременности прокатными инсулиновыми помпами и расходными материалами к ним.

Общественники проинформировали о случаях замены инсулина в катриджах на инсулины во флаконах без предоставления инсулиновых ручек и шприц ручек. Было заявлено намерение в 2017 году отказаться вообще от закупок инсулина во флаконах, и о приобретении шприц ручек.

В очередной раз проявилась недостаточность обратной связи фармууправления с общественниками, актуальность активности общественных организаций в постоянном мониторинге состояния лекарственного обеспечения на местах и информирования фармууправления о перебоях, отказах постановки рецептов на контроль, задержках обеспечения инсулинами, таблетированными лекарствами; задержках и нарушениях норм обеспечения молодежи с диабетом средствами самоконтроля.

Было предложено собираться для обсуждения назревших вопросов ежеквартально.

М.П.Галичаев,
президент РРООИ «Ростовское
областное диабетическое
общество»



РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А.А. АФОНИН – и.о. директора Ростовского НИИ акушерства и педиатрии, главный детский эндокринолог Южного федерального округа, доктор медицинских наук, профессор.

Ю.А. ИВАНИШКО – генеральный директор офтальмологического центра «ИНТЕРЮНА», доктор медицинских наук.

Е.В. БОВА – главный эндокринолог Ростовской области, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Российской Федерации.

М.П. ГАЛИЧАЕВ – главный редактор, президент Ростовского областного диабетического общества, профессор Ростовской государственной консерватории им.С.В. Рахманинова.

Новый год для взрослых детей

17 декабря 2017 года состоялись две завершающих год встречи в боулинг клубе гостиницы «АМАКС»: детей старшей возрастной группы (15, 16, 17 лет), молодежи с диабетом, членов РОДО. Они были проведена с 10-00 до 12-00 и с 12-00 час до 14-00 час. соответственно.

Целью встречи детей старшей возрастной группы было: общение, знакомство с работой молодежной секции РОДО.

встречах главенствующим был олимпийский принцип: «Главное-участие!» и «Победила дружба!».

Среди них неожиданно определился дидер, опередивший мальчишек, Цыбулевская Юлия, набравшая наибольшее число баллов – 91. Она же и определила победу команды в составе: Нечкин Вадим, Щербаков Евгений, Волошкин Павел.

Целью встречи в молодежной группе являлось: подведение итогов 2017 года, обсуждение направлений работы в 2018 году, приобщение к работе молодежной секции ребят, пришедших из детского возраста.

Общее число участников составило 22 человека. На встречу пришли и молодые пары, в основном успешная молодежь с диабетом

В заключительной части участниками был утвержден новый координатор молодежной секции РОДО, Влад Величук. Была подтверждена важность молодежной секции в отстаивании прав молодежи на медико-социальное обеспечение. Они согласились с тем, что успехи и в вопросах отстаивания прав и в проведении социальных интересных мероприятий зависят от активности самой молодежи, ее лидеров, которых не хватает. Несколько участников согласились быть активистами-координаторами молодежных групп.



Было высказано желание провести после Новогодних праздников встречу молодых семей, их оказалось достаточно много.

Все участники были довольны турниром, проявили азарт в желании добыть как можно баллов. Победители были награждены дипломами и сувенирами, а все участники новогодними сувенирами. Для них было организовано питание-перекус (чай, кофе, напитки, пицца, бутерброды), контроль гликемии.

**Анастасия Пикалова,
член молодежной секции
РРОИ «РОДО»**



В проведении мероприятия принимают активное участие координаторы молодежной секции РОДО, Анастасия Пикалова и Влад Величук.

Общее число участников включая родителей составило около 25 человек.

Дети единодушно поддержали решение о проведении для них новогодней елки в боулинг клубе. Как всегда в таких





Фредерик Бантинг мечтал победить сахарный диабет, вероятно потому что в детстве два его товарища умерли от этой болезни у него на глазах. Он понимал, какое это страшное заболевание и мечтал найти способ лечения. Изучая вопрос, много читал о проблематике лечения сахарного диабета. Его начала мучить какая-то мысль, но сформулировать ее никак не удавалось. Однажды ночью Бантинг не мог заснуть, потом все-таки задремал, и в полусне к нему пришло решение. В два часа ночи он проснулся, схватил лист бумаги и записал: «Перевязать протоки поджелудочной железы у собак. Подождать шесть-восемь недель. Удалить и экстрагировать». Положил бумажку рядом с собой и снова заснул. Когда Бантинг проснулся утром и прочитал то, что записал ночью, он понял, что находится на пороге великого открытия. У него не было средств, экспериментальных собак, не было лаборатории, у него не было ничего, но было главное — идея. Его шеф, нейрофизиолог профессор Миллер, посоветовал Бантингу обратиться к профессору Джону Маклеоду, который был руководителем кафедры физиологии в Торонтском университете (Канада).

В начале 1921 года Бантинг обратился к профессору Маклеоду с предложением проверить экспериментально свою теорию. Маклеод одобрил предложение Бантинга и дал ему возможность проводить эксперименты в своей университетской лаборатории вместе со своим студентом-ассистентом Чарльзом Бестом.

Бантинг испытал свою теорию в экспериментах на животных. В ходе эксперимента у собаки удаляли под-

Доктор Фредерик Бантинг



желудочную железу и делали инъекции вытяжки из поджелудочной железы. Им удалось сохранить собаку в живых в течение всего лета, путем введения ей вытяжки (которая была, по сути, инсулином). Вытяжка регулировала уровень сахара в крови собаки.

Профессор Маклеод был поражен результатами и предложил продолжить тесты. Основной проблемой, с которой впоследствии столкнулись исследователи, было выделение экстракта высокой чистоты в больших количествах. Тогда к команде присоединился опытный химик, Коллип, научная группа состояла из Бантинга, Беста, Коллипа и Маклеода. Они работали над производством достаточного количества инсулина, чтобы иметь возможность провести тесты на человеке. Результаты были впечатляющими.

Историческое событие произошло 11 января 1922 года в Торонто умирал от диабета 14-летний мальчик. История сохранила его имя и фамилию — Леонард Томпсон. Родители дали согласие на новый метод лечения, потому что мальчик впал в кому и должен

был умереть. И тогда в палату зашли Бантинг и Бест. У них были шприцы и лечебный экстракт поджелудочной железы крупного рогатого скота. Вначале они продемонстрировали безопасность препарата, показательно введя себе по 10 условных единиц инсулина. А затем ввели лекарство мальчику, который после инъекции вышел из коматозного состояния. Это был первый случай в истории, когда человека вернули из диабетической комы, буквально с того света. Началась эра инсулинотерапии. Следующим пациентом стал друг Бантинга, врач Джо Джилькрист, который из-за голодания превратился в живой скелет. Инсулин поставил его на ноги, он стал одним из ближайших помощников Бантинга и всю жизнь провел с ним рядом, помогая ему в его исследованиях.

В 1923 Бантинг и Маклеод получили Нобелевскую премию по Физиологии и медицине. Бантинг поделился своим призом с Бестом, а Маклеод с Коллипом.

Доктор Фредерик Бантинг является самым молодым лауреатом Нобелевской премии по физиологии и медицине — на момент вручения премии ему было 32 года, в 1934 году он был посвящен в рыцари Георгом V и избран членом Лондонского Королевского общества.

Во время Второй мировой войны, Фредерик Бантинг служил офицером связи и регулярно летал в Великобританию, обеспечивая взаимодействие между британским и североамериканским медицинскими учреждениями. 21 февраля 1941 Бантинг трагически погиб в авиакатастрофе в районе Ньюфаундленда.

Википедия

Эстафета Дней борьбы с диабетом в Ростовской области

Ноябрьский Клуб в Таганроге

«Укрепляем здоровье в зиму» - так назвалась тема очередного клуба «ДИАБЕТ». На встречу в Клуб 17 ноября пришли все желающие. Конференцзал Чеховской библиотеки был полон. С ними встретилась старший терапевт городской клинической больницы № 2 филиала №3 Бордус Татьяна



Алексеевна. Зал слушал ее очень внимательно.

И действительно, грамотный современный доктор сумел донести людям заданную тему. В очередной раз, всё раскладывая «по полочкам», доктор объясняла слушателям, как важно

правильно и вовремя питаться. Сколько мы не поднимаем эту тему, но она остается самым главным неправильным звеном в жизни диабетика! И снова повторяем, что при приеме еды нужно уметь подсчитывать хлебные единицы и каллории. 1 хлебная единица – это 10-12 углеводов. А углеводы содержатся практически во всех продуктах питания. Поэтому необходимо читать этикетки о составе углеводов в продукте и переводить на съеденное количество пищи.

Татьяна Алексеевна рассказала, что при правильном питании кровь будет чище и здоровее и все органы и клетки человеческого организма будут получать достаточное количество



витаминов и микроэлементов. А потому и здоровье будет лучше.

Доктор рассказала о приеме сахароснижающих лекарств, о принятии лекарств при гипертонии, при повышенном холестерине. Особое внимание она остановила на прививках против гриппа, которая так необходима диабетикам!

Не обошли вопрос и о физических нагрузках. Физические нагрузки – это не тяжести таскать, это движение. А движение – это жизнь! Ходить необходимо не менее 40 минут в день и, даже больше. Доктор рассказала, как полным людям постепенно научиться двигаться, не навредив здоровью.

А что делать со стрессом, который так и норовит подпортить здоровье? Он и сахар поднимает, и настроение портит, и иммунитет снижает! И вот вам наши болезни. Татьяна Алексеевна научила присутствующих управлять своими эмоциями. Это большой труд для человека и это надо постепенно научиться применять в жизни.

Было задано очень много вопросов, на которые каждый получил ответ. В заключение своей встречи доктор рассказала, какие новинки в медицине нас ждут в будущем.

Люди хотят быть здоровыми!

«Международный День борьбы с диабетом».

Ежегодно 14 ноября во всем мире отмечается День борьбы против диабета (World Diabetes Day - WDD). Кампанию по борьбе с диабетом, возглавляет Международная диабетическая федерация (МФД) и ее национальные ассоциации. Всемирный день борьбы с диабетом, проходящий под эгидой МФД, затрагивает интересы миллионов людей во всем мире. Логотип Всемир-

ного дня борьбы с диабетом - синий круг. Логотип был выбран в 2007 году по случаю принятия ООН резолюции по проведению Всемирного дня борьбы с диабетом. В разных культурах круг символизирует жизнь и здоровье. Синий цвет отражает небо, которое объединяет все народы и цвета флага ООН. Синий круг означает единство мирового сообщества в борьбе с диабетом и распространением пандемии диабета. Проведение подобных акций в России особенно актуально, так как в нашей стране далеко не все диабетики знают о своем заболевании и потому не могут воспользоваться профессиональной помощью,

Болезнь диабет с её осложнениями и повышенной степенью риска, требует улучшения обслуживания больных, обеспечения их необходимыми медикаментами и медтехникой. Диабетики нуждаются в повышенной информации о болезни и мерах её профилактики.



Сейчас в Таганроге более 10000 больных диабетом. Каждый год их становится ещё больше.

16 ноября 2017 года в городе Таганроге в ДК «Фестивальный» общество ДИАБЕТ совместно с Управлением здравоохранения провело мероприятие «День борьбы с диабетом». В этот день для горожан работали медики. Они рассказывали о диабете, проводили медицинские обследования. Таганрожцы

могли сделать экспресс-тест и узнать уровень сахара в крови, получить советы эндокринологов, терапевтов, кардиологов. У окулиста могли узнать давление глазного дна. Сосудистый хирург дал разъяснения



и рекомендации по заболеваниям его профиля. Детские эндокринологи давали консультации по детскому диабету. Работал выездной флюорографический кабинет. Можно было сделать прививку от гриппа.



Очень нужную лекцию прочитала эндокринолог диагностического центра Часовская Е. П., врач высшей категории, была признана лучшим эндокринологом области в этом году. Елена Петровна рассказала о заболевании диабет и его осложнениях, сопровождая свой рассказ слайдами.

Каждый год мы не забываем проверить знания наших членов общества, предлагая им викторины с пятнадцатью вопросами по диабету. В этом году были хорошие ответы. Чувствуется, что люди хотят быть здоровыми и не поддаются этому коварному заболеванию. Десять лучших ответов были отмечены книжными призами.

В фойе работала выставка «Своими руками». Диабетики, невзирая на болезнь, делают всевозможные



поделки своими руками. Здесь можно было увидеть картины вышивкой и красками, всевозможные работы оригами, шитьё на любой вкус, изделия из пластиковых материалов, работы, выполненные из дерева. Очень много интересных работ. И пять лучших работ получили призы.

В заключение Дня диабета все с удовольствием посмотрели концерт силами ДК «Фестивальный» под руководством художественного руководителя Цеховской Елены Александровны. Мастерство исполнителей захватило души, присутствующих в зале, гостей.

В городе десять лет действует в Таганроге «Городское общество «ДИАБЕТ». Организатором общества был Фёдоров Николай Михайлович. Активисты общества делают всё, чтобы людям, больным сахарным диабетом, жилось легче. В 2007 году. Основные цели общества:

- повысить осведомленность о болезни среди взрослых и детей с диабетом; напомнить об этом врачам разных специальностей;

- напомнить о нем представителям СМИ, влиятельным людям в сфере бизнеса и политики, а также всем остальным гражданам.

В Международный День борьбы с сахарным диабетом комитет Таганрогского диабетического общества с глубокой признательной благодарностью отмечает большую помощь Таганрогского Городского управления здравоохранения в лице его начальника, Подлесной Т.Н., и её заместителя, Мишагиной М.А. в борьбе с прогрессирующей заболеваемостью сахарным диабетом.

Основная цель диабетической общественной организации – научить больных сахарным диабетом знать, как можно больше, о своём заболевании. Для этого создан и работает «Клуб «Диабет», куда со своими лекциями приходят врачи узкой специализации всех направлений. Здесь диабетики узнают все тонкости своего заболевания. Ощутимую помощь в реализации этого мероприятия оказывает нашему обществу Городская публичная библиотека им. А.П.Чехова. Мы благодарны в оказании помощи в проведении ежемесячных занятий Клуба ДИАБЕТ работникам библиотеки Назарько Н.А. и Ислаимова С.Ш.

Большой популярностью у членов диабетического общества пользуется Ростовская глазная клиника Интер Юна. Более 1000 человек из нашего города стоят на учёте в этой клинике, проверяя

ежегодно своё зрение или, по необходимости, делают операции.

В обществе «Диабет», три года существует отдельная детская секция. Все дети бесплатно получают необходимые препараты и полоски тест-контроля у своего эндокринолога. Многие дети имеют диабетические помпы, которые очень облегчают контроль сахара в крови. По словам родителей, эта помощь очень значима, но для поддержания работы помпы нужны дорогостоящие расходные материалы, которые не выдаются на льготной основе. В месяц на лечение юного диабетика может уходить более 15 тысяч рублей. Нашим детям общество помогает свободно жить в обществе. И мы проводим с детьми экскурсии в музеи и контактный зоопарк, посещают дети театр и кино, аквапарк, развлекательные детские центры. В этом вопросе нам помогает Кузнецова А.А. из управления социальной защиты населения города.

Хочется поблагодарить руководителя газеты «Таганрогский пенсионер» А.Г. Плешакова. Андрей Геннадиевич ежемесячно размещает информацию о работе нашего общества в своей газете.

Всю работу в обществе проводят активисты на волонтерской основе. Руководитель общества – Фролова Надежда Валентиновна, ее бесценные друзья-помощники - Бондаренко Татьяна Николаевна, Готальская Татьяна Алексеевна, Гайдабура Борис Вилульевич, Цирюта Ольга Николаевна, Глинская Валентина Николаевна, Соболевская Инна Васильевна, Коновалов Виктор Григорьевич, Тимошенко Татьяна Дмитриевна; - благодарят всех членов общества ДИАБЕТ за поддержку и понимание. В Международный день борьбы с диабетом желаем всем членам общества ДИАБЕТ быть равнодушными к своему здоровью, узнавать, как можно, больше о своём заболевании, применять всё лучшее в своей жизни

для своего здоровья, быть бодрыми, веселыми и счастливыми.

ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ!

Правление Таганрогского городского общества «ДИАБЕТ».

Родительское собрание детской группы

1 ноября в городской публичной библиотеке им. А.П.Чехова собрались неравнодушные родители детей, больных сахарным диабетом, чтобы обсудить тревожные темы, касающиеся их детей. Родителей было немного, а темы очень серьезные.

В общей беседе присутствующие поделились опытом на своем примере, как поддержать ребенка при низкой гликемии. Было отмечено, что городская скорая медицинская помощь мало знает, как помочь диабетикам в трудной ситуации. Поднимали вопрос о диабетических помпах и расходниках на них, о глюкометрах и тестполосках. Получили советы друзей, как вести себя, если ребенок заболел и у него высокая температура. Все родители и дети стараются держать сахар в пределах нормы. Ребята получают лечение в диабетическом отделении НИИАП, находятся под постоянным наблюдением у детских эндокринологов. Некоторые дети вместе с родителями выезжают на лечение в санаторий.

Разговор был полезным для родителей, чьи дети учатся в выпускных классах и готовятся к выпускным экзаменам. Какие нужны документы и когда вовремя их подготовить – дала совет руководитель детской группы Инна Васильевна. Параллельно этой теме родителям были даны советы о переходе детей на учет во взрослую поликлинику. Присутствующие рассказали о пребывании своих детей в школе и детском саду.



Родители порадовались за отдых своих детей в течение года, за участие в городских и областных мероприятиях. Инна Васильевна рассказала, как проводят время наши дети. За этот год им были предоставлены музеи, развлекательные центры, театр, контактный зоопарк, аквапарк. Несколько раз выезжали в г.Ростов на спортивные соревнования с получением призов и наград.

Работа детского сектора была признана удовлетворительной. На будущее, для моментальной связи, было предложено создать закрытую группу на WhatsApp. Решено более активизировать творческую деятельность ребят через рисунки и фотографии.

Клуб «ДИАБЕТ»: «Как предупредить осложнения сахарного диабета?»

В связи с программой проведения Международного Дня борьбы с диабетом в Таганроге 20 октября 2017 года прошел Клуб «ДИАБЕТ» в городской библиотеке им. А.П.Чехова. Главная тема этого занятия – «Как предупредить осложнения сахарного диабета?»

Большую развернутую лекцию прочитал для собравшихся в зале людей Яковлев Александр Иванович. Именно на предупреждение осложнений сделал акцент доктор эндокринолог. Эта тема хорошо сочетается со здоровым образом жизни. Немало важную роль играет состояние желудочно-кишечного тракта, где таится множество осложнений при сахарном диабете. И для хорошего состояния ЖКТ необходимо правильное питание. Питание является одним из основных правил жизнедеятельности диабетика. Надо употреблять все продукты, но понемногу, в соответствии с уровнем сахара в крови и подсчетом хлебных единиц и калорий продуктов.

Если у вас диабет – это не означает, что нужно полностью отказаться от углеводов. Нужно просто отдавать

предпочтение продуктам, содержащим углеводы, которые медленно перевариваются. Вместо сладостей (печенья, тортов), необходимо употреблять «медленные» углеводы «цельные зерновые, овощи, фрукты». Необходимо ограничить напитки, которые содержат сахар. Необходимо употреблять здоровые ненасыщенные жиры (масла). Нельзя есть в ночное время, а также «заедать» плохие эмоции.

От того, что вы спите слишком мало или много, может усилиться аппетит и тяга к продуктам с высоким содержанием углеводов. И вновь появится лишний вес! Здоровый сон длится 7-8 часов в сутки.

Двигайтесь как можно больше. Это улучшит состояние вашего здоровья, снимет стресс и, возможно, даже сократит количество принимаемых лекарств от диабета.



Люди тяжело переживают, когда узнают о постигшей их серьезной болезни, такой как диабет. Особенно, если наслышаны о последствиях и ограничениях. Реакция бывает разной. Некоторые решают ничего не менять в привычном образе жизни и неразумно пускают все на самотек, недооценивая опасность такого решения. Но мировой опыт убеждает, что больным диабетом второго типа необходимо менять привычный образ

жизни. При этом осторожно и умеренно.

Похудейте на пару килограммов. Это поможет отрегулировать артериальное давление, снизить холестерин и сахар в крови.

Главное – ослабить течение недуга и улучшить общее состояние и самочувствие. Но все же самое главное – понять и поверить, что сахарный диабет – не приговор. И не следует отчаиваться, медицина не стоит на месте. Сейчас существуют средства самоконтроля сахара в крови. Более четырех тысяч пациентов в городе имеют глюкометры. Поэтому настоятельно рекомендуем быть предельно внимательными к своему здоровью. Даже при отсутствии настоящих симптомов необходимо контролировать сахар в крови один-два



раза в году. И вести активный образ жизни, заниматься посильным спортом, следить за весом.

«Я искренне желаю моим пациентам не терять оптимизма, надежды и веры на выздоровление. Берегите себя, а мы вам поможем!» С таким пожеланием обратился доктор эндокринолог в заключение своей беседы.

**Т.А. Готальская, заместитель
председателя Таганрогского
диабетического общества**

Кризис развития

15 декабря состоялось заключительное в 2017 году заседание президиума РРООИ «Ростовское областное диабетическое общество», на котором было принято трудное решение об исключении из членов организации РГДООИ «ДиаДон». Решение было принято в связи с затянувшимся кризисом организационного развития, переросшим в затянувшийся внутрен-

ний конфликт, выходящий за рамки этических норм, с попытками втянуть в него РРООИ «РОДО», не способностью органов управления организацией к принципиальным решениям по выходу из конфликта; недопониманием некоторыми его заслуженными ветеранами разрушительности своих амбиций, не поддерживаемых большинством членов организации. А главное, по видимому, усугубляемого кризисом возраста, смены поколений. В организации не приходят новые члены, не приходят

новые лидеры, а возраст уважаемых активистов уже подошел к пределу 75-80 лет.

Президиум РРООИ «РОДО» надеется, что кризис будет преодолен, РГДООИ «ДиаДон» вернется в ряды дееспособных организаций, готов оказывать необходимую консультативную помощь его правлению.

**Президиум РРООИ
«Ростовское областное
диабетическое общество»**

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

ЗЭТА

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

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 предшествующую модели. Правда, за эти деньги пользователь получает кроме глюкометра еще 25 тест полосок, ручку скарификатор (прокалыватель) и 25 ланцетов для ручки.

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.

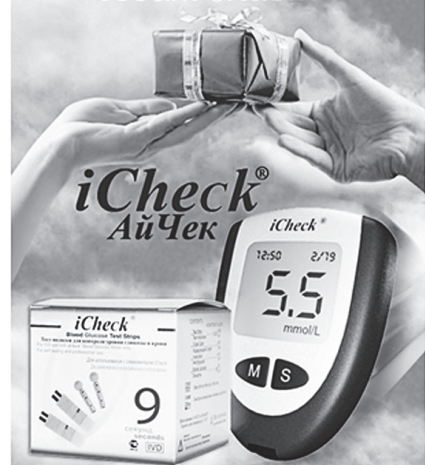
Уделяйте себе больше внимания, ведь Ваше тело теперь тоже нуждается в тщательном внимании и уходе.

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 тубусу
- 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: 19.12.2017 г. По графику – 15-00 час. Фактически – 15-00 час.
Дата выхода газеты: 19.12.2017 г. Тираж 1000 экз. Заказ № 1287.