



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

6+

Печатный орган Ростовского областного диабетического общества (РОДО)

ДИАПРАЗДНИК

День защиты детей 2017

Интерактивный музей наук «Лабораториум»

Ко Дню защиты детей Ростовское областное диабетическое общество пригласило младших ребят в Интерактивный Музей Наук Лабораториум. Мероприятие состоялось 3 июня. В нем участвовали дети из городов Ростов-на-Дону, Батайск и Шахты. Всего собралось около 35 человек.



Экскурсия состояла из двух частей: проведение опытов в лаборатории и знакомство с экспозициями музея. Ребят и их родителей пригласили в специально оборудованный класс, где лаборант рассказала о свойствах веществ и их состояниях. Подробно рассмотрели различные газы, щелочи, соли и кислоты. Все вместе приводили примеры, как мы можем распознать эти вещества в нашей повседневной жизни. Опыты на стыке наук физики и химии оказались очень интересными и познавательными. Так наши юные химики своими руками создавали вещества с заданным цветом. В результате получилась настоящая радуга! Приятно, что



все без исключения приняли участие в экспериментах.

Также ребятам рассказали о свойствах горючих и взрывчатых веществ, показали их воспламеняющиеся способности. Полный восторг и взрослых и детей вызвал своим появлением из колбы огромный пенный змей.



Продолжением стала не менее захватывающая экскурсия. Ребята увидели экспозиции, демонстрирующие такие разделы физики, как электричество, механика, оптика и акустика. Многие из участников продемонстрировали знание различных физических явлений и законов, активно отвечали на вопросы экскурсовода.



Огромное удовольствие дети получили от прохождения лазерного и оптического лабиринтов. Еще одним экспонатом, который привлек внимание даже взрослых, стала бездонная башня-колодезь из книг. И конечно, никто из ребят не отказал себе в удовольствии прокатиться на велосипеде с квадратными колесами.

Юных исследователей, полных положительных эмоций и впечатлений, в кафе Лабораториума ждала вкусная пицца.

После перекуса администрация музея предоставила детям свободное время. Многие воспользовались этой возможностью, чтобы вернуться к понравившимся экспозициям. Праздник удался!

В НОМЕРЕ:

Российское диабетическое молодежное партнерство - трудности становления **стр. 3**

Не любишь себя – не понравись и другим **стр. 4**

Беременность при диабете **стр. 6**



В завершении ребята и их родители поблагодарили организаторов за прекрасно проверенное время. В свою очередь выражаем признательность руководству Интерактивного Музея Наук Лабораториум за помощь в организации и проведении праздника, обеспечении возможности посещения Лабораториума на льготных условиях.

Пейнтбол

Традиционно Ростовское областное диабетическое общество организовало проведение мероприятий для детей с диабетом, посвященное Дню защиты детей.



ДИАПРАЗДНИК



4 июня 2017 года Ростовским областным диабетическим обществом (РОДО) был проведен пейнтбольный турнир, посвященный Дню защиты детей. К участию в нем приглашались дети с диабетом старшего возраста, с 12 до 17 лет.

Он состоялся в парке Революции г. Ростова на Дону на теневой пейнтбольной площадке клуба «Экстрим». Активизация работы детской секции РОДО в городах: Батайск, Таганрог, Шахты, в г. Ростове на Дону, позволила организовать его, как соревнования сборных команд городов. Были сформированы две команды от города Ростова н/Д, одна – г. Шахты, и сборная команда из участников из городов Батайск и Таганрог.

Турнир начался в 9-30 час, поэтому детям, приехавшим на него из других городов, пришлось просыпаться рано.

Сонное настроение собравшихся детей быстро улетучилось с первыми выстрелами, ощутимыми для тела попаданиями в защитную амуницию.

Наиболее подготовленной оказалась команда ребят из г. Шахты. Она и заняла первое место. Второе место заняла сборная команда г. Ростова -1, на третьем месте оказалась сборная команды г.г. Таганрога, Батайска.



Но проигравших в турнире не было. Все были довольны, несмотря на полученные некоторыми участниками синяки.

Все участники получили дипломы и памятные сувениры.

Для них был организован завтрак, перекусы, обеспечен контроль гликемии, который осуществляла ординатор Ростовского медицинского университе-



та – Анастасия Шкурина, координатор секции молодежного диабета Южной межрегиональной диабетической ассоциации.

М.П.Галичаев,
президент Ростовского областного
диабетического общества

Сделаем мир ярче вместе!

Вот уже два года как я стала координировать деятельность Секции детского и молодежного диабета Ростовского областного диабетического общества (РОДО) в г. Шахты. Все это время меня окружают такие неравнодушные люди как бесценный руководитель и идейный вдохновитель общества Галичаев Михаил Павлович, активисты из других



городов, а также родители, которым безразлична жизнь и будущее их детей, больных сахарным диабетом. Я рада, что судьба свела меня с этими людьми.

Но в конце мая 2016 года произошло еще одно приятное знакомство. Мы готовились к проведению мероприятий, посвященных Дню защиты детей и искали возможность организованной поездки шахтинских ребят в г. Ростов-на-Дону. Для этого я обратилась в транспортную компанию «Замок» г. Шахты. Взяла у них договор и планировала начать

сбор средств от родителей и спонсоров. Однако, каково же было мое удивление, когда на следующий день со мной связалась заместитель директора ООО ТК «Замок» Юркова Елена Алексеевна. Она уточнила все детали планируемой поездки и предложила нам отправить детей в Дельфинарий комфортабельным микроавтобусом, а на соревнования по пейнтболу - легковым такси «Замок». Все расходы транспортная компания взяла на себя. С той поры и началось наше сотрудничество.



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.

ДИАСФЕРА

В июле Группа компаний «Замок» пригласила наших детишек на свой праздник, организация которого была на высоте. Участники конкурса «Миссис Шахты 2016» показали ребятам костюмированное представление-сказку и подготовили угощения, заранее уточнив меню. Потом дети под присмотром опытных аниматоров участвовали в конкурсах и веселились от души! Чудесным завершением праздника стало вручение подарочных сертификатов на посещение батутного центра «Сгазу кролик». Этот праздник стал приятной неожиданностью. Такое понимание и радушие от представителей бизнеса мы в г. Шахты встретили впервые.

Так мы нашли друзей и получили возможность участвовать во всех мероприятиях РОДО в городе Ростов-на-



Дону. В течении года ТК «Замок» помогла с организацией поездок ребят на мероприятия РОДО, посвященные Дню Знаний, весенней Спартакиаде и недавно прошедшему Дню защиты детей. Сотрудники компании демонстрируют высокий профессионализм, подходят к своей работе с душой, всегда приветливы и внимательны.

В первую годовщину нашей совместной общественной работы Секция детского и молодежного диабета в г. Шахты РОДО сердечно благодарит Юркову Елену Алексеевну и весь коллектив ООО ТК «Замок» за доброту, заботу и отзывчивость. Благодаря вашей постоянной поддержке, ребята имеют возможность участвовать в областных праздниках и соревнованиях, общаться с детьми из других городов. Все вместе мы помогаем детям вести активный образ жизни, а это является залогом успешной борьбы с диабетом во всем мире. И мир становится ярче!

**Е.Е.Кумановская,
координатор секции детского
диабета в г. Шахты**

Российское диабетическое молодежное партнерство - трудности становления

Осенью 2016 года в общественном диабетическом движении России произошло важное событие – была впервые учреждена межрегиональная молодежная общественная организация, Российское диабетическое молодежное партнерство (РДМП). Она была учреждена участниками Российского диабетического партнерства общественных организаций (Свердловская, Саратовская, Курганская области, Хабаровский край, Южная межрегиональная диабетическая ассоциация (Ростовская, Волгоградская, Астраханская области, Республики Адыгея, Чечня, Дагестан, Калмыкия, Ставропольский, Красноярский край) путем преобразования его в РДМП.



Актуальность этого события связана с назревшей необходимостью омоложения диабетического движения; с необхо-

димостью формирования, прежде всего с участием молодежи, инициатив в правительство РФ, правительства регионов для улучшения качества жизни, медико-социального обеспечения молодых людей с диабетом, заболевших в детском и молодежном возрасте; для содействия лучшей реализации молодых людей с диабетом в обществе; содействию проявлению их способностей, реализации интересов, налаживание общения молодежи между собой, прежде всего для того, чтобы сделать их жизнь более интересной, прежде всего используя все возможности общества, одним из главных приоритетов которого в России в настоящее время является поддержка молодежи. Кстати, недоумение у учредителей РДМП, вызвало прохладное отношение у многих руководителей диабетических организаций к этому событию, в том числе и входящих в состав Российской диабетической ассоциации (президент, доктор медицинских наук Майоров А.Ю.). Они были проинформированы на традиционной конференции общественных организаций в октябре 2016 года, в Москве.

Был избран состав Совета, председатель Совета, определены основные направления деятельности и сформированы бюро по направлениям: организационное, информационное, спортивное, туризм, творчество, коммуникации. Избраны директора бюро. Безусловно, уже шагом вперед была попытка начать деятельность со стороны Совета РДМП (были созданы возможности группового общения активистов между собой, начата работа над сайтом, над планированием деятельности, начата работа над формированием реестра, к весне были приняты новые члены-организации из регионов: Республика Удмуртия, Та-

тарстан, Оренбургская, Новосибирская области, Алтайский край.

Однако первые же шаги в попытках начала самостоятельной деятельности показали отсутствие у молодых лидеров (а они все уже, имеют высшее образование, опыт работы менеджеров, предпринимателей, экономистов, юристов, педагогов) навыков организации деятельности, способности к планированию деятельности, организации новых акторов деятельности- молодежи с диабетом; отсутствие инициативы.

В результате можно пока констатировать критическую потерю темпа в развитии деятельности, она не приобрела нужной динамики развития. Это проявилось практически во всех направлениях: провальной выглядит работа секретариата организации, затянулось формирование реестра молодежи с диабетом-членов организаций, вошедших в РДМП, затянулось формирование и принятие плана работы (он был принят только в начале 2017 года); затянулось создание сайта организации (а в настоящем виде он выглядит не привлекательно, не отвечает в полной мере современным требованиям к дизайну сайтов, не отвечает в полной мере задачам организационного развития и решению уставных задач РДМП); члены Совета-координаторы федеральных округов, пока не смогли решить задачи привлечения молодежи в члены РДМП, дополнительно к тем, которые автоматически ими являются, будучи членами организаций, членов РДМП, а также инициирования мероприятий для молодежи в регионах своего федерального округа; эти же проявления наблюдаются и в работе бюро по направлениям. Важным событием, дополняющим этот

перечень, явилось заявление об уходе со своего поста, председателя РДМП.

Очевидно, что созрела объективная необходимость для принятия важных организационных решений для развития дальнейшей деятельности РДМП. Большие надежды в связи с этим возлагаются на проведение внеочередной конференции РДМП 22 июля 2017 года. Ее проведение приурочено к проведению межрегионального тренингового сбора активистов РДМП, который будет проходить в п. Каменноостровский, Республика Адыгея с 17 по 24 июля 2017 года. Для участия в тренинговом сборе приглашены преимущественно представители региональных организаций-членов РДМП, работающих с молодежью, предоставивших сведения в реестр, и представленных в утвержденном реестре РДМП группами молодежи-членов организации. Это регионы: Ростовская область (2 участника), Волгоградская область (1 участник), Красноярский край (1 участник), Республика Адыгея (2 участника), Хабаровский край (1 участник), Ханты-Мансийский АО .

(1 участник), Свердловская область (2 участника), Удмуртия (1 участник), Оренбургская область (1 участник), Новосибирск (1 участник), Республика Калмыкия (1 участник).

Основная задача тренингового сбора: определение актуальных и приоритетных направлений деятельности РДМП, выявление и конкретизация задач деятельности по направлениям; обеспечение дееспособности структуры управления РДМП (Совет РДМП, бюро по направлениям, взаимодействие с наблюдательным советом РДМП, соотношение региональных задач и программ с межрегиональными задачами и программами деятельности РДМП). Поэтому на конференции возможны: внесение изменений в Устав; изменение состава Совета РДМП; изменение или дополнение новыми направлениями и формирование Бюро, изменение состава их руководителей.

Полезны бы были сейчас любые предложения о повышении эффективности, актуальности и результативности деятельности РДМП, предложения о кандидатурах в состав Совета (он

формируется по принципу- 1 член от каждого федерального округа), о кандидатурах на должность директора бюро (организационного, информационного, спортивного, туризм, творческое бюро, бюро по коммуникациям (сайты, социальные сети и т.п.).

Трудности в развитии молодежного движения по нашему мнению в том числе, связаны с проблемами социальной занятости, реализацией интересов молодежи с диабетом.

Поэтому важны любые примеры успешного сочетания личного развития и общественно-полезных диабетических проявлений молодежи. В связи с этим предлагаем вниманию читателей в качестве одного из таких примеров: интервью, с физиком, ученым, писателем, общественным деятелем в области диабета, петербуржцем, активным, никогда не унывающим, любящим и ценящим жизнь человеком, Михаилом Сергеевичем Ахмановым.

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

Не любишь себя – не понравишься и другим

Петербуржец Михаил Ахманов хорошо знаком читателям «Диановостей» и по публикациям в газете, и как автор нескольких книг о диабете. Михаил Сергеевич – собеседник нашего «Диаклуба».

– Михаил Сергеевич, если кратко излагать вашу биографию, то какие моменты вам вспоминаются?

– Мне 55 лет. Я – физик, специалист в области физики твердого тела, и долгое время моя жизнь определялась научными занятиями. Закончив Ленинградский университет и аспирантуру, я четверть века проработал в приборостроительном НИИ в Ленинграде, заведовал лабораторией, опубликовал около 100 научных работ, много раз участвовал в зарубежных симпозиумах и, в общем, достиг в своей профессии всего, чего мне хотелось.

– Нашим читателям вы больше известны как писатель, автор книг по диабету...

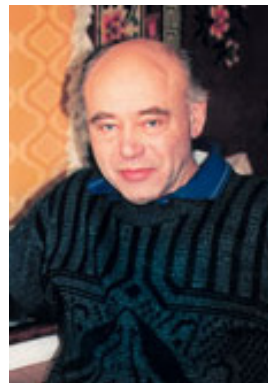
– К литературе, особенно к научной фантастике, меня тянуло с юности, я всегда что-нибудь сочинял. Печатался под псевдонимами: Михаил Ахманов, Майкл Мэнсон, Дж. Лэрд. Выпустил три книжки для больных сахарным диабетом, собираюсь подготовить еще

пару. И знаете, я очень счастлив, что у меня состоялись как бы две жизни: одна – в науке, вторая – в литературе. Хотя самая дорогая, наверное, третья: мои любимые жена и сын. Много жизней – это великий дар судьбы, и я его очень ценю.

– Как вы узнали, о своем диабете, что почувствовали в те минуты?

– О своей диабетической болезни я узнал при довольно драматических обстоятельствах. Зимой и весной 1986 года я впервые ощутил тревожные признаки – сильную жажду и пересыхание рта, но поленился обратиться к врачу. На летнее время у нас с женой имелись путевки в ГДР и Чехословакию, мы уже предвкушали, как насладимся путешествием, как вдруг получаю повестку на двухмесячные воинские сборы. В общем, наш отдых «горел». Но в тот год перед зарубежной турпоездкой ввели обязательный анализ крови на сахар. Я его сделал – и выяснилось, что у меня диабет.

Диабет не послужил помехой. Мне назначили бутаамид, диету и семь с половиной лет, с лета 1986-го до конца 1993 года я чувствовал себя прекрасно, осложнений не имелось, болезнь была компенсирована. Мои типичные анализы в тот период: сахар натощак – 5,3 – 6,6 ммоль/л, а после таблетки и через два часа после еды – 4,4 – 5,9 ммоль/л. Но в 1994 году наступило резкое ухудшение, я перешел на манинил, и на нем продер-



жался пару лет, пока не почувствовал онемение в ногах – начались ангиопатия и полинейропатия. К тому же я похудел на 16 кг. В сентябре 1996 года меня направили в больницу и перевели на инсулин. Сейчас трудно сказать, какой у меня тип заболевания: ИНСД, требующий инсулинотерапии, или все-таки ИЗСД с длительным началом (бывает и такая разновидность болезни). Теперь я лечусь только инсулином и жалею, что не воспользовался им годом раньше – это позволило бы избежать осложнений. Вес мой восстановился, онемение ног прошло, и самочувствие вполне удовлетворительное. Но ангиопатию я все-таки заработал.

Летом 1986 года, узнав, что у меня диабет, я ощутил не стресс, а скорее, облегчение. Ведь чувствовал я себя неважно уже несколько месяцев и не знал, что со мной происходит, – и тут эта неопределенность кончилась. Ди-

ДИАСФЕРА

агностировали болезнь, к счастью, не смертельную, а такую, которую можно и нужно лечить. И я подумал: хорошо, что диабет, а не рак или что-то другое. И поехал путешествовать по Европе. Но пива в Чехословакии и Германии не пил.

– Как вы сами объясняете причину своей болезни?

– Возможно, я имею генетическую предрасположенность к диабету, хотя никто из родителей, бабушек и дедушек диабетом не страдал. Но спусковым крючком послужили, несомненно, стрессы. Их в моей жизни хватало. Я защитил кандидатскую диссертацию в 26 лет, и очень успешно, а затем меня выбросили из «большой науки» в КБ.

– Обычный распорядок вашего дня, придерживаетесь ли вы определенного режима, много ли работаете, как отдыхаете?

– К счастью, писателю не надо ходить на работу, и поэтому я выдерживаю строгий, но не угнетающий меня дневной распорядок. Пишу, то есть работаю у компьютера, 8 – 10 часов в день; утром и вечером ввожу инсулин, ем шесть раз в день (три основных приема пищи и три перекуса). Работа у меня сидячая, поэтому использую любую возможность для физических нагрузок: тружусь по дому и на даче, хожу в магазин, музеи, театры, а также занимаюсь всем, что связано с ходьбой: встречаюсь с больными в новом Центре Петербургского диабетического общества, участвую в работе наших писательских семинаров и конференций, путешествую. В те дни, когда надо куда-то ехать, ввожу меньше инсулина. С помощью глюкометра контролирую сахар раз – два в неделю.

– Как складываются и меняются ваши отношения с СД? Вы знаете о диабете, судя по изданным книгам, почти все. Это помогает вам сосуществовать с ним мирно и преодолевать обострения СД или нет?

– Я о нем не думаю, а совершенно автоматически выполняю все необходимые для компенсации процедуры, и пока все в порядке. Самой острой ситуацией являются признаки гипогликемии, но на этот случай у меня всегда есть «безопас», и все мои коллеги, зная о моем диабете, не удивляются, если во время семинара я начинаю хрустеть сахаром.

– Кого, по вашим наблюдениям, этот недуг настигает чаще всего?

– Тут я полностью солидарен с медиками: людей с отягощенной по диабету наследственностью. Тех, кто подвержен постоянному стрессу, а также тучных и часто болеющих простудными заболеваниями.

– Ваше традиционное меню – в будни и праздники?

– Больной на инсулине может питаться так же, как здоровый человек, с

ограничением лишь на легкоусвояемые углеводы. Я люблю гречневую кашу и ем ее почти ежедневно; любил мясо, но сейчас предпочитаю рыбу; иногда ем блины, пельмени, беляши, плов, картошку, но, разумеется, без хлеба, заедая капустой. Ем много моркови, из фруктов – яблоки, груши, арбуз (бананы только для предотвращения гипогликемии). Не отказываюсь и от мороженого, так как выяснил, что оно у меня сахар практически не повышает; мороженое – холодное и жирное, а значит скорость всасывания мала (только надо запивать его теплым кофе). Для праздничного стола я собрал несколько десятков рецептов сладких диабетических блюд – торты, пирожные, муссы, кремы – все они будут вскоре опубликованы в новом расширенном издании «Настольной книги диабетика», написанной мной вместе с врачом Х. Астамировой. Иногда пью пиво – стакан-полтора, люблю сухое вино. Крепкие вина и водку не употребляю, и состояние опьянения мне мерзко. Как сказал один из моих любимых писателей Роберт Хайнлайн: «Будь осторожен с крепкими напитками, они могут заставить тебя выстрелить в сборщика налогов... и промахнуться».

– Чего, на ваш взгляд, не хватает нашим врачам, имеющим дело с пациентами-диабетиками?

– Знаний и желания их приобрести. Такова суровая реальность. Мне встречались эндокринологи, которые не знали, что сахар из яблока всасывается быстрее, чем из черного хлеба, и недоуменно моргали, когда я их спрашивал, существует ли смешанная терапия – на инсулине и таблетках. Но есть и другие врачи, прекрасные специалисты, и лично я знаком со многими – это А.Г. Залевская, главный эндокринолог Петербурга, А.С. Стройкова, наш бывший главный детский эндокринолог, В.Р. Слобоской, врачи из наших Второй и Третьей больниц и весь персонал Петербургского диабетологического центра, включая и моего милого соавтора Хавру Астамирову. Многие считают, что нашим врачам не хватает доброты, внимания к больным, психологической подготовки, но как требовать это от них при нынешних зарплатах и позорном статусе полунищего? Медицинские знания для специалиста необходимы, иначе он навредит больному, а вот все остальное можно требовать лишь от хорошо обеспеченных врачей.

– Бывают ли у вас приступы плохого настроения, депрессии и как вы с ними справляетесь?

– Депрессий у меня никогда не было. Плохое настроение и волнения не исключены, но их причиной является не диабет, а беспокойство за близких и переживания,

связанные с работой. Но жизнь – периодический процесс, и в ней на каждый минимум приходится свой максимум.

Можно возразить, что диабет – это сильная и постоянная отрицательная эмоция. Лечить ее надо работой, общением с людьми и чтением подходящих книг. Одну такую книгу мы сейчас пишем с Хаврой Астамировой; она будет называться «Диабет: прошлое, настоящее, будущее» (со следующего номера «ДН» начинается публикация статей Михаила Ахманова с его взглядом на СД в историческом контексте). Наша цель описать историю лечения диабета с древнейших времен до настоящей эпохи, рассказать о достижениях, которые ожидаются в скором времени, о жизни ряда диабетиков (от великих спортсменов и артистов до индийских йогов и французских королей), а также о многих других интересных фактах, связанных с диабетом. И скажу вам откровенно: когда я изучаю доинсулиновую историю нашей болезни, меня охватывает то ужас, то ощущение счастья. Ужас – потому, что тысячи лет ИЗСД равнялись смерти, и многие великие и достойные люди умерли от него; а счастье – потому, что мы живем в эпоху человеческих инсулинов, глюкометров и шприцов «Бектон Дикинсон». Я полагаю, что знание истории – лучший способ излечиться от депрессии.

– Верите ли вы в то, что диабет можно вылечить?

– Диабет, безусловно, будут лечить полностью и окончательно, весь вопрос – когда? Специалистами называются даты 2015 – 2020 годы, а это означает новую, совершенно невиданную перспективу для детей и молодых больных – возможно, в тридцать или сорок лет они станут здоровы. Поэтому им надо приободриться и стараться не нажить хронических осложнений.

– Какие жизненно важные выводы вы сделали за время болезни СД?

– Абсолютно никаких, которые были бы связаны с болезнью СД. А ту мудрость, которую я нашол с годами, можно уложить в два слова: люди – разные. Это значит, что представители человечества различаются меж собой, на удивление, сильно: от людей благородных до подлецов и мерзавцев, от гениев до убогих разумом, от жертвенных и чистых душой до кровожадных убийц. И этому факту я не устаю поражаться.

– Ваше напутствие читателям «ДН» – и молодым, и тем, кто убелен сединами?

– Был такой американский писатель-фантаст Роберт Хайнлайн, прожил он долгую жизнь, удостоился

признания, писал и хорошие романы, и средние, а диабетом, насколько я знаю, не болел – в отличие от Фридриха Дюрренматта и Хемингуэя. Но был Хайнлайн еще философом и просто умным человеком, и говорил он так:

«Если ты не любишь себя самого, другим ты тоже не понравишься». «Любая свобода стоит того, что ты за нее заплатил». «Живи и учись... Иначе долго не проживешь».

Эти его изречения я бы советовал хорошо запомнить больным диабетом – всем больным, и молодым, и старым.

Вопросы задавала Татьяна Алексеева
<http://diabet-news.ru/sovet/firm/08.shtm>

Беременность при диабете – советы от информационного агентства «Диановости»

Внимание!!!

Беременность при СД противопоказана в следующих случаях (по данным Минздрава РФ):

- Прогрессирующие сосудистые осложнения.
- Плохо контролируемый СД у обоих супругов.
- Сочетание СД и резус-сенсibilизации (резус-конфликт Rh(-), кровь с наличием антител).
- Сочетание СД и активного туберкулеза легких.
- Повторная гибель плода или рождение детей с пороками развития при компенсированном во время беременности СД.

Каждая женщина с СД должна знать, что:

- Беременность надо планировать заранее.
- До наступления беременности диабет обязательно должен быть компенсирован.
- Диабет женщины при планировании и во время беременности считается компенсированным, если показатели уровня сахара в крови держатся в пределах: натощак – 3-5 ммоль/л, после еды – не выше 7,8 ммоль/л.

• Уровень гликированного гемоглобина HbA1c должен быть менее 7% (при норме 6%).

• Потребность в инсулине во время беременности постоянно возрастает.

• При гипергликемии до беременности и в первые 3 месяца беременности повышен риск врожденных пороков развития у плода.

• При плохой компенсации углеводного обмена высока вероятность возникновения токсикоза второй половины беременности, мочеполовых инфекций, многоводия, развития крупного плода, слабости родовой деятельности, травм матери.

Вы решились родить ребенка? Вам потребуются 12 месяцев

в наше время рождение ребенка практически для каждой женщины –

своеобразный героизм. Чего только не приходится передумать будущей маме, прежде чем решиться на этот шаг.

Еще недавно женщинам с сахарным диабетом рожать не рекомендовали. Сейчас с развитием современных подходов в лечении и компенсации диабета рождение нормального ребенка без осложнений для матери вполне возможно. Но тем не менее беременность при диабете все еще считается связанной с высоким риском.

Но если возраст позволяет, врачи не называют категорических противопоказаний, любимый одобряет и поддерживает, вы, вероятно, решите рожать. Настройтесь на то, что женщина с диабетом еще до родов должна знать и уметь гораздо больше, чем обычная женщина. А подготовка к родам может занять у вас от трех до четырех месяцев – ни один врач не разрешит рожать, если ваш диабет не будет компенсирован. Первое и главное условие нормального течения беременности – постоянный, близкий к норме уровень сахара в крови. Второе, не менее важное, – отсутствие выраженных и прогрессирующих хронических осложнений СД.

Обо всем этом рассказывает специалист Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии Елена Межеветинова.

Планируйте беременность заранее

иногда женщины задают вопрос: «Почему я должна следить за сахаром до зачатия, недостаточно ли поддерживать нормальный сахар во время беременности»? Хочу сразу подчеркнуть – для всех людей с СД важно поддерживать уровень сахара в крови близким к норме – это известный постулат современных подходов в лечении сахарного диабета. Женщина с СД, которая хочет родить нормального здорового ребенка, должна представлять себе все последствия незапланированной беременности, которая возникла на фоне повышенного или неотрегулированного уровня сахара.

Дело в том, что клетки крови, эритроциты, у больных сахарным диабетом при высоком уровне сахара «пропитываются» молекулами глюкозы и поэтому переносят меньше кислорода. Известно, что «срок жизни» эритроцита

около трех месяцев, и, если к моменту зачатия, оплодотворения яйцеклетки, уровень сахара был высоким, закладка органов плода в первые 12 недель беременности будет проходить в условиях гипоксии – недостатка кислорода. А это значит, что у ребенка возможны врожденные пороки различных органов, часто несовместимые с жизнью.

Детальное обследование плода на 18-20 неделе позволяет обнаружить отклонения от нормального развития и по желанию матери беременность может быть прервана.

Именно поэтому наш совет женщинам с диабетом, которые хотят родить здорового ребенка, – планируйте свою беременность заранее и будьте готовы жестко контролировать свой сахар в крови в течение трех-четырех месяцев до зачатия.

Чтобы уберечь ребенка от осложнений

и с наступлением беременности при гипергликемии у матери повышается риск развития патологий у плода, так как кровообращение плода неразрывно связано с кровообращением матери.

Глюкоза из крови матери проходит через плаценту в кровотоки ребенка, а инсулин плацента не пропускает. Поджелудочная железа плода начинает вырабатывать инсулин только с 12 недели, и если у матери гипергликемия с самого начала беременности, то и у плода сахар в крови повышен. Длительная гипергликемия у матери провоцирует усиленное образование инсулина у плода, и у него возникает гиперинсулинемия – повышенное содержание инсулина. Это приводит к увеличению массы и размеров плода. После контрольного осмотра, когда у плода выявляется превышение нормы массы и размеров, ставится диагноз «диабетическая макросомия плода». Хочу заметить, что многие женщины психологически трудно переносят этот диагноз, зачастую просто потому что не понимают значения этого слова. Безусловно, такой диагноз – сигнал к тому, что что-то идет не так, как надо, но это не повод паниковать. Нередко новорожденные у матерей с диабетом весят больше нормы на 500 и более граммов. В таких случаях, когда невозможны роды через родовые пути,

чтобы избежать травмы при родах, как правило, делается кесарево сечение.

При плохой компенсации углеводного обмена, особенно у беременных женщин с уже имеющимися поздними осложнениями диабета, возможно развитие гестоза. Это токсикоз второй половины беременности, при котором повышается артериальное давление, появляются белок в моче, отеки. Вы должны знать и четко представлять, какие сложности подстерегают вас во время беременности, если у вас не отрегулирован уровень сахара в крови.

Но если сахар поддерживается близким к норме на протяжении всего периода беременности, риск всех осложнений для матери и плода значительно снижается и вероятность появления здорового малыша очень велика.

Когда и как «скачет» доза инсулина

если вы обратились к врачу до беременности, он не выявил каких-либо противопоказаний, вам подобран метод контрацепции и вы его используете, при этом правильно и регулярно проводите самоконтроль за уровнем сахара в крови, гликированный гемоглобин у вас в норме, тогда вы готовы к наступлению и пролонгированию беременности.

Будьте готовы к тому, что уже во время беременности потребность организма в инсулине будет меняться, и

вместе с врачом вам необходимо будет подбирать оптимальную дозу.

Рекомендованный уровень, который считается нормальным для беременной женщины с СД, – натощак 3,3-5,0 ммоль/л, через час после приема пищи – ниже 7,7 ммоль/л.

С 4-5 месяца беременности у женщины повышается потребность в инсулине и до родов она остается повышенной. Это происходит потому, что плацента вырабатывает гормоны, препятствующие действию инсулина в организме, то есть чувствительность к инсулину снижается в 2-3 раза. В последние 4-6 недель беременности потребность в инсулине обычно не изменяется (при условии, что вы регулярно проводите самоконтроль и правильно дозируете инсулин). За несколько дней до родов вы можете заметить резкое уменьшение потребности в инсулине – сахар будет держаться в значениях близких к норме при небольших дозах инсулина. Через некоторое время после родов, если все прошло нормально, дозы инсулина должны быть такими же, как до беременности.

Если у вас диабет второго типа и вы принимаете сахароснижающие таблетки, во время беременности вас необходимо перевести на инсулин, так как эти препараты оказывают повреждающее действие на плод.

Для определения компенсации диабета, помимо прямого измерения

уровня сахара в крови, существует анализ на гликированный гемоглобин. Результат этого анализа показывает, насколько эритроциты крови «пропитаны», «забиты» сахаром, то есть определяет уровень концентрации глюкозы за 6-8 недель. При беременности с диабетом рекомендованный уровень гликированного гемоглобина HbA1c не должен превышать 7%.

Обычно придерживаются следующей схемы ведения беременных с СД:

1. Обучение самоконтролю за течением СД (женщина либо проходит школу диабета, либо обучается под руководством лечащего эндокринолога).

2. Госпитализация в специализированном отделении по СД сразу после определения беременности для коррекции дозы инсулина.

3. Госпитализация в специализированном отделении при сроке беременности 23-24 недели в случае плохого самоконтроля, при гликированном гемоглобине HbA1c > 8%.

4. Обязательное амбулаторное наблюдение гинекологом и эндокринологом 2 раза в месяц в первую половину беременности и еженедельно во вторую половину беременности.

5. Плановая госпитализация для решения вопроса о методе родоразрешения.

Записала Агунда Алборова
<http://diabet-news.ru/sovjet/firm/04.shtm>

ДИАФИРМА

НОВИНКА - ГЛЮКОМЕТР "САТЕЛЛИТ ЭКСПРЕСС"

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

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)

Рег.уд. № ФСР 2009/06498 от 28 декабря 2009г., соответствует ГОСТ ИСО 15197.

Вся информация по новому глюкометру «Сателлит Экспресс» на сайте - www.satellite-express.ru

ДИАФИРМА

Агентство «Диабет» — добро пожаловать всегда!

В агентстве «ДИАБЕТ» вы ПОЛУЧИТЕ исчерпывающую информацию обо всех медицинских новинках, так или иначе связанных с сахарным диабетом. В агентстве «ДИАБЕТ» вам ОБЪЯСНЯТ, как правильно делать анализ на сахар в крови и моче, ПОМОГУТ подобрать глюкометр или пенлет для безболезненного прокалывания пальца. В агентстве «ДИАБЕТ» вам ПРЕДЛОЖАТ все необходимое для активного противостояния коварному заболеванию.

В агентстве «ДИАБЕТ» вы НАЙДЕТЕ друзей — люди, работающие здесь, не только знают о сахарном диабете много, но и имеют большой практический опыт по профилактике и контролю над своей болезнью или своих близких.

Здесь можно приобрести глюкометры отечественных и зарубежных производи-



телей, тест-полоски к ним, визуальные тест-полоски, шприц-ручки и иглы к ним, современную обучающую литературу, тонометры и т. д. Внимание! В агентстве «Диабет» открыт сервисный центр глюкометров «Сателлит» ООО «Компания Элта». Гарантийный обмен, сервисное обслуживание, проверка работоспособности прибора.

В Агентстве производится сервисное обслуживание всех современных глюкометров, находящихся в пользовании у больных сахарным диабетом.

Кроме того, у нас Вы можете приобрести – натуральный сахарозаменитель «Стевиозид» – экстракт стевии. Здесь можно получить газету «Диабет и Жизнь», написать заявление о вступлении в Ростовское областное диабетическое общество, Ростовскую городскую диабетическую организацию инвалидов «Диадон», уплатить членские взносы, оставить свои контрольные записи о том, как вы обеспечены лекарственными препаратами.

**В АГЕНТСТВЕ «ДИАБЕТ»
ВАМ ВСЕГДА РАДЫ!
ЗВОНИТЕ И ЗАХОДИТЕ!**

НАШ АДРЕС: г.Ростов-на-Дону, ул. Московская, 54, 2 этаж, оф. 16 (возле Центрального рынка), т. 262-04-79. Время работы: с 10.00 до 17.00, в субботу с 10.00 до 14.00.

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!

iCheck АйЧек

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: 30.06.2017 г. По графику – 15-00 час. Фактически – 15-00 час.
Дата выхода газеты: 30.06.2017 г. Тираж 1000 экз. Заказ № 644.