

ДИАБЕТ и ЖИЗНЬ



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

Печатный орган Ростовского областного диабетического общества (РОДО)

ЮБИЛЕЙНЫЙ ВЫПУСК



ДОРОГИЕ ПАРТНЁРЫ!

Выход 200-го номера газеты «Диабет и жизнь» – знаковое событие в истории социального партнерства ради здоровья. За много лет постоянный печатный орган некоммерческой общественной организации стал уникальной информационной площадкой, транслятором самых современных достижений в сфере сахарного диабета, жизненно важной информации для людей с сахарным диабетом и членов их семей. Среди постоянных авторов газеты не только активисты общественной диабетической организации, но и медицинские специалисты, руководители здравоохранения, депутаты. Чтобы эффективно противостоять этому социально-значимому заболеванию, набирающему зловещую динамику нарастания, нужно быть сплоченными, вооруженными знаниями и действенными партнёрами. Именно на достижение этих целей номер за номером работает «Диабет и жизнь», прирастая количеством выпусков, разнообразием материалов, авторским составом. Неоднократно газета донской диабетической общественности получала признание на профессиональных конкурсах. Выход юбилейного двухсотого номера – само по себе явление, свидетельствующее о состоятельности как общественной организации так и издания. Желаю нужной и важной газете дальнейшей твердой поступи по дороге информационного служения людям с диабетом, постоянного творческого поиска, высокого накала жизненной энергии всему редакционному коллективу!

До тысячи номеров вам расти и без старости!

С глубочайшим признанием и уважением, Татьяна Быковская,
министр здравоохранения
Ростовской области.

С ЮБИЛЕЕМ «ДИАБЕТ И ЖИЗНЬ»!

Сегодня мне хочется с гордостью и радостью поздравить газету Ростовского областного диабетического общества (РОДО) с выпуском юбилейного 200-го номера.

В первую очередь поздравить президента РОДО Галичаева М.П., стоящего у истоков создания печатного органа. Дело не в цифрах, количестве вышедших номеров, а в том, чем были наполнены эти регулярно выходящие номера газеты, как они были прожиты, насколько значимы и необходимы для читательской аудитории. В Ростовской области рука об руку с врачами борется за улучшение качества жизни ростовчан и жителей Ростовской области ассоциация больных сахарным диабетом.

Учитывая темпы распространения заболеваемости сахарным диабетом, следует помнить, что болезнь начинается задолго до того момента, когда установлен диагноз. «Диабет и жизнь» позволяет больным сахарным диабетом узнать много об этом заболевании: о причинах возникновения болезни, симптомах, с которыми оно протекает; лечении и профилактике осложнений болезни; необходимости самоконтроля, и, наконец, об образе жизни при сахарном диабете. В газете отражаются новости Российской диабетологии, инновационная стратегия борьбы с сахарным диабетом.

Волшебных таблеток против диабета нет, но есть комплексный подход по управлению этой болезнью. И все это отражают номера газеты. В них также отражаются результаты реализации проектов борьбы с сахарным диабетом, проводимых в Ростовской области, которые помогают постепенно двигаться к основной поставленной цели – увеличению продолжительности жизни больных с сахарным диабетом. Реализация разнообразных проектов РОДО способствует формированию здорового образа жизни детей и молодежи, их жизнь становится полноценной и интересной. Это, как и все другое в области диабета, отражается в газете «Диабет и жизнь».

Тесное сотрудничество врачей и диабетической ассоциации при поддержке Администрации, Министерства

В НОМЕРЕ:

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ –
2014 (ПРОГРАММА)

стр. 7

ТЕМАТИЧЕСКИЙ
КОНКУРС РИСУНКА

стр. 8

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

стр. 9



здравоохранения Ростовской области позволяет поддерживать лечение сахарного диабета на современном уровне. Объединение усилий в борьбе за жизнь огромного количества людей с пожизненным недугом, за ее продолжительность и полноценность – это взаимодействие эндокринологической службы, диабетической общественности, коммерческих компаний. Это выросло в настоящее «социальное партнерство».

Я надеюсь на долгосрочное сотрудничество и еще раз выражаю благодарность газете «Диабет и жизнь». Уверена, что будет еще много юбилейных выпусков. Ежегодно на дону проводятся мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы с сахарным диабетом и мы вновь вместе с газетой «Диабет и жизнь» достойно выполним поставленные задачи!

Главный эндокринолог
министерства здравоохранения
Ростовской области
Е.В.Бова

ЛЕТОПИСЬ ДИАБЕТИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА ДОНУ

Применительно к диабету фраза «Кто владеет информацией, тот владеет миром» подходит абсолютно: чем больше знаний о своём заболевании у больного сахарным диабетом, тем успешнее он управляет недугом. Поэтому решение Ростовского областного диабетического общества, принятое 17 лет назад, об учреждении собственного печатного органа было настолько смелым, настолько же и дальновидным. Дерзновенное желание увенчалось успехом: сегодня выходит в свет 200-ый номер газеты «Диабет и Жизнь». Трудно переоценить значение этого не просто факта, а события. Газета стала постоянным информационным источником некоммерческой общественной организации, пожалуй, самым востребованным и самым надежным инструментом общения всех, кто причастен к неинфекционной эпидемии – людей

с диабетом, докторов, социальных работников, депутатов, руководителей здравоохранения, бизнесменов, журналистов. Газета смыкает ряды противостояния одному из самых массовых и дорогостоящих заболеваний, вырабатывает оптимальные решения, привлекает внимание к проблемам, аккумулирует мнения, транслирует обращения к исполнительной и законодательной власти, профессионально представляет современные медицинские разработки, рассказывает об умеющих успешно бороться с диабетом, подтверждает лозунг, реюющий как флаг над названием – Вместе мы сильнее!

Есть ещё одна важная миссия средства массовой информации НКО: газета «Диабет и Жизнь» номер за номером пишет летопись становления диабетического движения на Дону и Юге России, создавая, тем самым, бесценный информационный банк разнообразных форм социального партнерства. Неслучайно многолетний опыт взаимодействия диабетической общности со всеми секторами гражданского общества – меди-

цинскими специалистами, властью, бизнесом, средствами массовой информации – неоднократно становился предметом рассмотрения на межрегиональном и федеральном уровнях. Ярким подтверждением тому служит Всероссийский форум «Социальное партнёрство – эффективная модель профилактики и лечения социально-значимых заболеваний», чести проведения которого был удостоен Ростов-на-Дону, а донская программа сотрудничества была высоко оценена участниками из многих регионов России.

Что хочется пожелать очень нужной газете «Диабет и Жизнь»? Бесспорно, прирастать юбилейными выпусками, не уставать сеять «разумное, доброе вечное», быть постоянным и достоверным информационным проводником для каждого человека с диабетом в мир здоровья, энергии и радости!

Валентина Гончарова,
член Союза журналистов России,
первый выпускающий редактор
газеты «Диабет и Жизнь»

НАША ГАЗЕТА

Наша газета называется «Диабет и Жизнь». Все мы, ее читатели больны диабетом, а она наша родная, много делает для продления нашей жизни. И не только продления просто жизни, а полноценной жизни. Так что название газеты прямо в яблочко!

Я знакома с газетой с первых дней ее издания и очень ценю, что она есть. Много печатается информационных материалов в нашей газете, и мы в курсе всех событий, происходящих в России и в мире по всем вопросам касающимся диабета.

Много материалов печатается по вопросам нашей жизни в обществе. Всякое мероприятие, происходящее в РГДООИ «ДиаДон», обязательно находит отражение на страницах газеты. Когда мы подаем заявки на гранты, там есть вопрос: «Есть ли у нас печатные СМИ?». И мы, не кривя душой, отвечаем что есть



колонка в областной газете «Диабет и Жизнь».

Мы благодарны редакционной коллегии газеты во главе с главным редактором Галичаевым М.П. Ваш труд мы очень ценим и знаем как не просто дается каждый номер.

Многие годы газета является важным подспорьем для больных

сахарным диабетом в Ростовской области, является методическим пособием в организации общественной работы диабетических организаций не только области а и других регионов России

То что мы имеем такую замечательную газету предмет зависти других краев и областей. Но мы не жадные и по просьбе их высылаем по несколько экземпляров.

Моя статья выходит в Юбилейный 200 номер газеты «Диабет и Жизнь». Разрешите мне, больные диабетом РГДООИ «ДиаДон», от вашего имени поблагодарить редакцию газеты, ее спонсоров и сердце газеты - главного редактора Галичаева Михаила Павловича, - за тот титанический труд, вкладываемый в каждый номер нашей любимой и очень нужной газеты.

**председатель
РГДООИ «ДиаДон» 2008-2014г.г.
Л.А.Никитина**

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А.А. АФОНИН – заместитель директора по научной работе Ростовского НИИ акушерства и педиатрии, главный детский эндокринолог Ростовской области и Южного федерального округа, доктор медицинских наук, профессор.

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

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

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

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

14 ноября - Всемирный день борьбы с диабетом (World Diabetes Day) был введён в 1991г. Международной диабетической федерацией (International Diabetes Federation) и Всемирной организацией здравоохранения (World Health Organization) в ответ на угрозу возрастания заболеваемости диабетом во всём мире.

Долгое время люди не имели возможности и средств бороться с этой болезнью. Диагноз «сахарный диабет» не оставлял пациенту никакой надежды не только на выздоровление, но и на жизнь: без инсулина - этого гормона, обеспечивающего усвоение тканями глюкозы, больной организм существовать не может, и был обречён на угасание. Но произошло открытие, спасшее жизнь миллионам людей. В январе 1922г. молодой канадский учёный Фредерик Бантинг



сделал инъекцию инсулина 14-летнему мальчику, Леонарду Томпсону, страдавшему очень тяжёлой формой диабета. проф. Василий Дмитриевич Шервинский

После нескольких инъекций инсулина больному стало заметно легче, а спустя полгода он вернулся к нормальной жизни. Известие о первой клинической апробации инсулина Ф.Бантингом и его коллегой Ч.Бестом стало международной сенсацией. Вместо того, чтобы получить патент на инсулин и впоследствии сказочно разбогатеть, Бантинг передаёт все права Торонтскому университету. В дальнейшем права на производство

инсулина перешли к Канадскому совету по медицинским исследованиям, и в конце 1922г. новый препарат появился на рынке лекарств. Открытие Фредерика Бантинга и Чарльза Беста спасло миллионы людских жизней, и, хотя сахарный диабет и по сей день неизлечим, благодаря инсулину люди получили возможность держать эту болезнь под контролем.

С 2007г. Всемирный день борьбы с диабетом проводится под эгидой ООН. 14 ноября было выбрано с тем, чтобы увековечить заслуги Ф.Бантинга, родившегося 14 ноября 1891г.

Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение осведомлённости о диабете – не только о количестве заболевших сахарным диабетом, но и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях.

В России ежегодно проводится «Всемирный день больного сахарным диабетом». Надо отметить, что с каждым годом увеличивается количество организаций здравоохранения, представителей фирм-производителей, а также активистов общественного движения, желающих принять участие в проводимых мероприятиях.

Традиционно, помимо крупномасштабных проблем, связанных с сахарным диабетом, посвящён обсуждению специальных вопросов. Так, «Дни больного сахарным диабетом в России» в 2002 году проходили под лозунгом «Твои глаза и сахарный диабет»; 2004г.- «Борьба с ожирением - профилактика диабета»; проблеме «Диабетическая стопа»; 2006г.- проблеме диабета у социально незащищённых слоёв населения и проходил под девизом «Diabetes care for everyone»- «Сахарный диабет - помощь каждому»; 2007-2008гг. – «Сахарный диабет у детей и подростков». 2009 год – прошёл под лозунгом «Понять диабет и взять под контроль» и был посвящён обучению и профилактике сахарного диабета.

В 2014 году он проходит под девизом «Здоровый образ жизни и диабет» 15 ноября в Москве состоится общероссийская конференция, посвящённая 25-летию проведения Дней борьбы с диабетом в России.

Сахарный диабет вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаз, что приводит к развитию инфаркта миокарда, инсульта, гангрены, слепоты и так далее.

Согласно прогнозам Всемирной организации здравоохранения в сле-



дующие 10 лет количество смертей от диабета возрастет более чем на 50%, если не будут приняты неотложные меры. Сегодня диабет занимает четвёртое место среди причин преждевременной смертности. Каждые 10-15 лет общее число больных удваивается.

По данным Международной диабетической федерации на 2008 год количество больных диабетом составляло более 246 миллионов человек, это 6% населения в возрасте от 20 до 79 лет, а к 2025 году их число увеличится до 380 миллионов человек, при этом двадцать лет назад количество людей с диагнозом «сахарный диабет» во всем мире не превышало 30 миллионов.

Генеральная Ассамблея ООН 20 декабря 2006г., определяя угрозу, которую представляет для человечества эпидемия сахарного диабета, приняла резолюцию 61/225, в которой, в частности сказано: «Диабет – это хроническое потенциально инвалидизирующее заболевание, лечение которого требует больших затрат. Диабет вызывает тяжёлые осложнения, что создаёт большую угрозу для семей, государств и всего мира, и серьёзно осложняет достижение согласованных на международном уровне целей развития, включая цели развития, сформулированные в Декларации тысячелетия». проф. Василий Дмитриевич Шервинский

Согласно данной резолюции, Всемирный день борьбы с диабетом был признан днём ООН с новым логотипом. Синий круг символизирует единство и здоровье. В разных культурах круг- символ жизни и здоровья. Синий цвет изображает цвета флага ООН и олицетворяет небо, под которым объединяются все люди мира.

Всемирный день борьбы с диабетом отмечается по всему миру членами 200-от ассоциаций Международной Диабетической Федерации более чем в 160-ти странах, его отмечают все государства – члены ООН.

ДЕНЬ ДИАБЕТА – 2014

№	МЕРОПРИЯТИЕ	СРОК	ИСПОЛНИТЕЛИ, УЧАСТНИКИ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Проведение заседаний Оргкомитета	01.10., 28.11.	Быковская Т.Ю., Бова Е.В., Галичаев М.П., Кудинов В.И. Участники: члены оргкомитета
2.	Проведение совещаний диабетических общественных организаций области	06.09., 25.10.	М.П. Галичаев Участники: руководители общественных организаций
3.	Рассылка информационных писем в территории области Главам Администраций районов и городов области	01.10.	Министерство здравоохранения РО
4.	Составление плана мероприятий, посвященных Дню диабета в территориях области и представление их в Оргкомитет (информационно-аналитический отдел МЗ РО)	20.10.	Управления здравоохранения районов области
5.	Проведение социологического анкетирования по вопросам медико-социального обеспечения, здорового образа жизни.	20.09. – 01.11.	Министерство здравоохранения РО, Ростовское областное диабетическое общество
ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
6	Проведение областного тематического конкурса детского рисунка «Золотая осень»	01.11.	Ростовское областное диабетическое общество, РНИИАП
7.	Завершение годовичного цикла выездных конференций-лекториев для пациентов в районах области: Веселовском, Кагальницком, Усть-Донецком,; в г.Ростове-на-Дону (в 6 районах, по решению Оргкомитета	10.10. – 10.11.	Организаторы: Ассоциация эндокринологов РО, гл. эндокринолог области, Бова Е.В., Ростовское областное диабетическое общество
8	Проведение публичной встречи в г.Новочеркасске больных сахарным диабетом с представителями Министерства здравоохранения, Управления здравоохранения г. Новочеркасска, Фонда социального страхования, Медикосоциальной экспертной комиссии, представителями Министерства труда и социального развития Программа: 1. Информационная выставка диабетической тематики (фирмы, диабетические НКО, аптеки) 2. Выступления специалистов, ответы на вопросы больных СД: «Состояние и возможности медико-социального обеспечения» 3. Лекция «Профилактика осложнений сахарного диабета: возможности, реальность и перспективы	12.11.	Организаторы: Ростовское областное диабетическое общество, Министерство здравоохранения РО, Управление здравоохранения г. Новочеркасска Место проведения: (по согласованию)
9.	Проведение конкурса «По жизни с диабетом » в номинациях: человек с диабетом (возрастные группы: дети, молодежь до 30 лет, средний возраст, пожилой возраст); врачи-эндокринологи: «Врач-друг и наставник пациента» Итоговое заседание конкурсной комиссии Награждение победителей	октябрь 06.11. 16.11.	Организаторы: диабетические общественные организации, гл. эндокринологи, управления социальной защиты в территориях области Участники: успешно поддерживающие здоровье, социальную активность дети, молодежь, диабетики среднего и пожилого возраста, врачи-эндокринологи
10	Проведение семинара для родителей детей с диабетом «Психологический практикум «	11.10.	г.Ростов-на-Дону Отель «Ростов»
11	Проведение круглого стола, посвященно-го выпуску 200-го номера газеты «Диабет и жизнь», – «Роль СМИ в профилактике заболеваний»	24.10	Место проведения: г. Ростов-на-Дону (по согласованию) Участники: редакция газеты «Диабет и жизнь», представители органов управления здравоохранением, руководители диабетических организаций, СМИ

ДЕНЬ ДИАБЕТА – 2014

12.	<p>Проведение публичной встречи в г. Ростове-на-Дону больных сахарным диабетом с представителями Министерства здравоохранения РО, Фонда социального страхования, областной Медико-социальной экспертной комиссии, Министерства труда и социального развития, Администрации г. Ростова-на-Дону</p> <p>Программа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информационная выставка диабетической тематики (фирмы, диабетические НКО, аптеки) 2. Проведение выставки художественных работ (вышивка, вязание, рисунки и т.п. больных сахарным диабетом) 3. Награждение победителей областного конкурса «По жизни с диабетом», награждение участников выставки работ декоративно-прикладного искусства 4. Выступления специалистов, ответы на вопросы больных СД: «Состояние и возможности медико-социального обеспечения» 5. Лекция «Профилактика осложнений сахарного диабета: возможности, реальность и перспективы» 	15.11.	<p>Организатор: Ростовское областное диабетическое общество, Министерство здравоохранения РО</p> <p>Место проведения: г. Ростов-на-Дону, ОДНТ («Красный Аксай»).</p> <p>Участники: больные сахарным диабетом, родители детей, ведущие специалисты Министерства здравоохранения, Министерства труда и социального развития Ростовской области, представители Администрации, городского управления здравоохранения г. Ростова-на-Дону, депутаты, руководители диабетических НКО и общественных организаций инвалидов</p>
13	<p>Проведение ХУ Областной научно-практической конференции: «Медико-социальные аспекты сахарного диабета в Ростовской области»</p> <p>Подведение итогов проведения годового цикла выездных конференций-лекториев для пациентов в районах области . Награждение лауреатов областного конкурса «По жизни с диабетом » в номинации: «Врач-друг и наставник пациента»</p>	11.11. среда	<p>Организатор: Министерство здравоохранения области</p> <p>Участники: гл. специалисты, эндокринологи, руководители диабетических организаций.</p> <p>Место проведения: «Дворец здоровья», г.Ростов- на-Дону</p>
14	Проведение круглого стола молодых активистов диабетических НКО по итогам участия представителей молодежной секции РОДО в Конгрессе Европейской секции IDF (сент. 2014г.)	25.11	<p>Организатор: Ростовское областное диабетическое общество</p>
15	<p>Проведение запланированных встреч с больными сахарным диабетом, активистами диабетических НКО в городах и районах области,</p> <p>Проведение круглых столов в городах, по вопросам медико-социального обеспечения больных СД (лекарственное обеспечение, оздоровление детей, адресная социальная помощь, МСЭК и пр.), проведение лекций для больных СД, в т.ч. по местному радио. По планам мероприятий в территориях области.</p>	16-24.11.	<p>Организаторы: Администрации городов РО, управления здравоохранения, диабетические общественные организации.</p> <p>Участники: больные сахарным диабетом в городах и районах области, специалисты</p>
16	Подведение итогов проведения мероприятий информационной кампании в территориях области	30.11	Министерство здравоохранения , Оргкомитет
ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА			
17.	Информационная поддержка основных мероприятий	01.10. – 25.11.	Министерство здравоохранения, администрации городов и районов
18.	Выступления на радио-, телевидении «Дон-ТР», других теле- и радиоканалах	10.10. – 24.11.	Министерство здравоохранения РО, гл. специалисты, руководители общественных организаций
19.	Освещение в СМИ мероприятий в городах и районах области (выступления по радио, телевидению специалистов, информационные материалы в СМИ и т.п.)	10-25.11.	Управления здравоохранения в городах и районах области
20.	Издание двух спецвыпусков газеты «Диабет и жизнь»	октябрь, ноябрь	Ростовское областное диабетическое общество
21.	Выпуск двух информационных буклетов по вопросам профилактики осложнений при диабете, обучению больных сахарным диабетом	ноябрь	Гл. эндокринолог области, Медицинский информационно - аналитический центр МЗ РО, Ростовское областное диабетическое общество
22.	Размещение информации о мероприятиях Дня Диабета на сайте: dia-don.ru, сайте администрации Ростовской области, городов и районов области	октябрь, ноябрь	Ростовское областное диабетическое общество, пресс-служба МЗ РО, администраций городов и районов области

ДИАБЕТ НЕ ДИГНОЗ

*Диабет-не диагноз,
а повод сражаться,
Доказать я сумею,
я справлюсь с судьбой.
Волю стиснув в кулак,
никогда не сдаваться!
И беду побеждая,
гордиться собой!*

*Берегите здоровье –
нет клада дороже!
Не меняйте на «сладкую жизнь»
этот дар!
Относитесь к себе
по возможности строже,
И достойно держите
болезни удар!*

*Чтоб хвори дать
стальной отпор,
Мы день наполним спортом,
Мы пересмотрим рацион,
День сделаем комфортным!!!*

Тищенко Роман, 10 лет и его мама
ст. Вешенская, РНИИАП,
октябрь 2014г

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДИАБЕТ

Сахарный диабет это не только хроническое прогрессирующее заболевание, но ещё и образ жизни. Течение этого заболевания напрямую зависит от образа жизни, который ведет пациент. Это актуально как для инсулиннезависимого, так и для инсулинозависимого диабета. Наличие данного заболевания не отменяет, а наоборот, акцентирует внимание на контроле каждого пункта нашей жизни.

В первую очередь необходимо задуматься о своём питании. На сколько оно соответствует потребностям Вашего организма? Ведь для правильной работы всех органов и тканей необходимо потреблять продукты с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, микроэлементов. Это актуально и для людей, не страдающих сахарным диабетом. Необходимо знать основные правила питания, которые позволят держать Вас в тонусе, нормализовать вес.

Первое правило – надо кушать! Голод самый страшный враг здоровья. Питаться надо 5-6 раз в день. В коем случае нельзя пропускать основные приёмы пищи (завтрак, обед и

ужин), а так же необходимо устраивать перекусы между ними. Пациентам, находящимся на инсулинотерапии необходимо вести подсчёт хлебных единиц (ХЕ). Если пациент имеет избыточную массу тела, то необходимо уменьшить потребление ХЕ до 10-12 в сутки. Подсчёт ведётся для коррекции доз инсулинов короткого или ультракороткого действия (т.е. подколки на еду). В случае лечения таблетированными сахароснижающими препаратами (ТССП), необходимо вести подсчёт калорийности пищи. И в зависимости от пола, веса и степени физической (или умственной) нагрузки, подбираются индивидуальные нормы.

Второе правило – «движение это жизнь». Физическая нагрузка сама по себе позволяет глюкозе проникнуть в мышечную клетку без помощи инсулина. Об этом надо помнить, если Вы намерены заняться спортом, или работа требует больших физических нагрузок. Ведь если Вы съедите определенное количество углеводов и подколите на него соответствующее количество инсулина (или простимулируете выход своего инсулина таблетками), и при этом будете заниматься в спортзале или рубить дрова, то углеводы проникнут в клетки мышц самостоятельно, а инсулину будете нечего утилизировать, и начнётся гипогликемия. Во избежание этого, планируя своё день и намечая занятия спортом, необходимо принять по 1-2ХЕ до и после физической нагрузки (не более 2-х часов). В то же время необходимо учитывать что некоторые осложнения сахарного диабета вносят ограничение на физическую нагрузку. Кровоизлияние на глазном дне, отслойка сетчатки, первые полгода после лазеркоагуляции, ИБС, неконтролируемая артериальная гипертензия. Эти состояния лишь временно ограничивают физическую активность. Так же необходимо заниматься физической нагрузкой с осторожностью при наличии микрососудистых осложнений (нефропатии, ретинопатии любой стадии). Избыточная, неконтролируемая нагрузка может привести к тяжёлым последствиям от эпизодов гипогликемии до травмы. По этому необходимо полностью оценить состояние здоровья и риски при выборе вида спорта, активного вида отдыха, которым Вы бы хотели заняться.

Третье правило – отказ от вредных привычек. Это необходимый шаг, который должен сделать как здоровый человек (дабы не заболеть), так и больной сахарным диабетом (что бы отсрочить появление осложнений).

В первую очередь мы говорим о курении, которое само по себе повышает риск инфарктов и инсультов, а в сочетании с диабетом, делает ожидаемую продолжительность жизни короче. Не говоря уже о пагубном влиянии табачного дыма непосредственно на лёгкие. Избыточное употребление алкоголя так же пагубно влияет на организм, токсически влияя как на печень, так и на нервные волокна. Согласно новым рекомендациям, женщинам позволяется употреблять 1 условную единицу (т.е. 15 грамм чистого этилового спирта), а мужчинам – 2 условные единицы (т.е. 30 грамм чистого этилового спирта). Однако необходимо помнить что один грамм спирта равняется 7 ккал. Это необходимо учитывать при подсчёте калоража на день.

Далее необходимо контролировать вес. Избыточная масса тела способствует развитию инсулинорезистентности. В результате организм вынужден вырабатывать большое количество инсулина для преодоления этой инсулинорезистентности. Это в свою очередь ведет к истощению бета-клеток поджелудочной железы, которые вырабатывают этот гормон, и к набору веса, так как сам по себе инсулин способствует образованию жира и блокирует его распад. Так замыкается круг до тех пор, пока клетка полностью не истощится и не потеряет способность вырабатывать инсулин.

Разумеется лечить сахарный диабет необходимо. И в этом Вам поможет эндокринолог, подобрав нужные комбинации таблеток или инсулинов. Однако любые попытки контролировать глюкозу крови окажутся тщетными, если пациент не изменит свой образ жизни. И это не так уж и трудно. Ведь не требуется каллосальных усилий для дробного правильного питания, умеренного занятия спортом и т.д. Стоит только приучить организм к такому образу жизни, как вы незамедлительно заметите улучшение самочувствия, удовлетворительные показатели контроля гликемии. И разумеется положительные эмоции вам обеспечены. Ведь как уже говорилось выше – все эти рекомендации относятся как к людям с диабетом, так и без.



ДЕНЬ ДИАБЕТА – 2014

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ
КОНКУРС ДЕТСКОГО
РИСУНКА «ЖИТЬ,
ПОБЕЖДАЯ ДИАБЕТ!»**



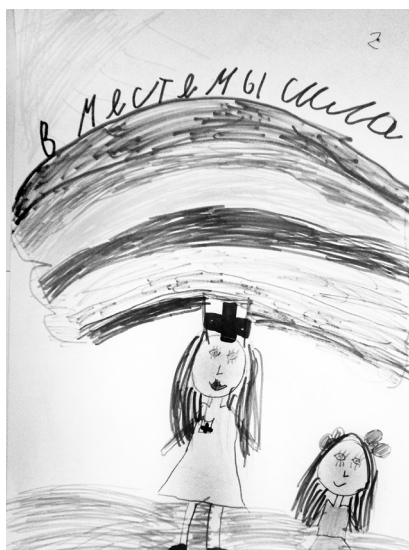
12 октября 2014 года в торжественной обстановке в конференц-зале Ростовского НИИ акушерства и педиатрии состоялось подведение итогов очередного традиционного тематического конкурса детского рисунка. Заявленной была тема конкурса - «Жить, побеждая диабет!»



Заданная тема предполагала осознанное отношение детей к диабету, формированию правильного образа жизни, т.е. определенную, не по возрасту, мудрость у детей. А потому представлялась трудной, по мнению организаторов конкурса. для детей. Члены жюри конкурса были приятно удивлены тем, что почти все участники успешно справились независимо от художественного уровня представленных работ, с поставленной задачей.



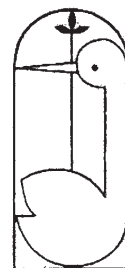
Этой теме вполне соответствовали яркие, красочные, наполненные оптимизмом и верой в будущее, рисунки, выполненные детьми с диабетом, находящимися в это время на лечении в отделении детской эндокринологии РНИИАПа. Перед подведением итогов конкурса детей поздравили два ученых, председатель жюри конкурса, профессор, заместитель директора РНИИАП. А.А. Афонин и профессор, президент Ростовского областного диабетического общества, М.П.Галичаев.



В конкурсе приняли участие 23 человека. Нестрогая, но вполне компетентная комиссия, выявила победителей конкурса. Собравшимся были объявлены результаты конкурса.



В возрастной группе 7-10 лет 1 место заняла Уралова Ангелина (г. Каменск-Шахтинский), 2 место – Стрыжакова Алиса (г. Ростов-на-Дону); 3 место – Заборин Никита (г. Каменск-Шахтинский).



В возрастной группе 11-13 лет 1 место занял Тищенко Роман (ст. Вешенская), 2 место – Нечкин Вадим, (г. Ростов-на-Дону); 3 место – Баяден Сурен (г. Таганрог).



В возрастной группе 14-17 лет 1 место занял Бордюгов Евгений (Миллеровский район), 2 место – Четверикова Марина (г. Таганрог); 3 место – Супкова Тая (г. Черкесск).

Победители конкурса получили дипломы, памятные сувениры.

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ. ЗАПИСКИ УЧАСТНИКА ПОХОДА

В августе этого года состоялся водный сплав на байдарках по реке Дон. География участников похода в этом году стала ещё шире – в походе принимали участие наши друзья из Республики Адыгея. На этот раз было решено сплавать по проверенному нами маршруту: станция Мелиховская – хутор Арпачин. Весь поход занял два с половиной дня.

По старой традиции в начале похода группа поднялась на несколько километров вверх по течению, чтобы набрать воды в источнике под названием «Святая Аксинья». Как только мы подплыли к источнику, то увидели, что на другом берегу реки горел лес, причём дым был настолько густой, что проплывающие мимо танкеры выходили из него и скрывались в нём как в молоке. Позже, по приезду я узнал, что в этом районе был введён режим чрезвычайной ситуации. Благо, ещё выше по течению нам плыть было не нужно.

Каждый день похода мы разбивали на несколько стоянок: обязательные короткие стоянки для отдыха, контроля глюкозы в крови и, конечно же, купания в чистой и приятно теплой реке; стоянка на обеденный перерыв и отдых; а так же ночная стоянка. Главное условие выбора места для ночной стоянки было отсутствие людей поблизости – для безопасности всех членов похода. Хотя такие места в это время года было нелегко найти.

О реке Дон я нередко слышу нелестные отзывы, что там грязно, рыбы стало мало, и тому подобные. И тем удивительнее для меня было увидеть, что все пляжи, заводи и места для рыбалки были забиты отдыхающими! Причём, некоторые автомобили с номерами из центральных регионов и из Москвы. А что было в диковинку для отдыхающих – так это видеть цепочку байдарок,



идущих друг за другом, с периодически подающим звук горном, играющим пионерский марш для поддержания строя! Многие спрашивали наш маршрут следования, фотографировали и снимали на камеры. Кое-кто даже порывался присоединиться к нашему походу, вот только «...если бы была байдарка!».

Погода была с переменным ветром, что вносило определенные трудности при сплаве. При встречном ветре временами не чувствовалось даже течения. Во второй день похода, волны, поднятые ветром и проплывшим мимо танкером, начали мешать пересе-

чению реки с одного берега на другой, поэтому нам пришлось экстренно скорректировать курс движения и повернуть носами байдарок навстречу волнам, разрезая их, иначе плохие последствия в виде промокших вещей и груза были бы не исключены.

На ночные стоянки приплывали уставшие, но довольные. И не скажешь, что довольными были по какой то одной конкретной причине – тут и физическая нагрузка, которая была в радость, и прекрасные виды Дона, и, что немаловажно, – хороший контроль диабета в походных условиях.

Отдельного слова заслуживают красоты Дона Батюшки. Живя в городе, даже не представляешь насколько разнообразны ландшафт и прибрежная природа Дона. Песчаные пляжи сменялись буйными зарослями, которые в свою очередь уступали камышовым заводям. Я заметил, что пейзаж менялся каждые 3-4 часа нашего сплава. Несколько раз выпадала удача наблюдать парящих высоко в небе степных орлов, выслеживающих добычу.

После ужина мы подводили итоги дня и слушали наших музыкантов-участников похода: кто – с гитарой, кто – с барабаном «джембе», кто – с горном. У каждого, как на подбор, был выразительный и красивый голос!

Напоследок скажу с уверенностью, что поход удался и запомнился нам яркими впечатлениями, красотами Дона, отличным настроением и, конечно же, подтверждая, что диабет не приговор, а здоровый образ жизни, который основан на самодисциплине. А без неё сейчас никуда!

Максим Соболев,
координатор молодёжной
секции диабета ЮМДА

ОБУЧАЮЩИЕ СЕМИНАРЫ КАК ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА

Одним из важных проектов 2014 года стало проведение выездных обучающих семинаров для больных сахарным диабетом и медицинского персонала фельдшерско-акушерских пунктов и медицинских учреждений Ростовской области, являющихся частью областной программы обучения больных сахарным диабетом, реализуемой в режиме социального партнёрства Министерством здравоохранения Ростовской области, общественным Советом МЗ РО и специалистами Областного эндокринологического центра ГБУ РО ОКБ №2. Координатором выездного обучающего цикла назначен главный эндокринолог области.

Был составлен график проведения цикла семинаров. Шесть фармацевтических фирм оказали техническую поддержку (предоставление автомобилей, обучающих материалов расходных средств самоконтроля) врачам эндокринологам областного эндокринологического центра в проведении ими семинаров в 31 территории Ростовской области. Совместно с врачами в проекте принимали участие фирмы: «Байер»,

«Эббот», «Джонсон и Джонсон», «Мед-диагностика», «Элта», «Рош».

С большим интересом был встречен этот проект на местах в территориях. Эндокринологи и терапевты собирали группы больных СД для обучения, администрация лечебных

семинаров получили раздаточные информационные материалы.

Во время проведения семинаров врачами областного центра было обучено 512 пациентов с сахарным диабетом, 163 медицинских сотрудников. В целом поставленная задача была успешно



учреждений приглашала медицинских сотрудников на семинары. Как больные, так и медицинские сотрудники отметили необходимость и значимость этого проекта и проявили большой интерес. В процессе общения возникло много вопросов, на которые были получены конкретные ответы. Для закрепления навыков самоконтроля и грамотного управления заболеванием участники

выполнена и принесла огромный вклад в Областную программу обучения, что позволит надеяться на лучшую профилактику СД и достижение стойкой компенсации этого заболевания.

**Главный эндокринолог
министерства здравоохранения
области
Е.В.Бова.**

«ТИХИЙ ДОН ЗДОРОВЬЕ В КАЖДЫЙ ДОМ»

Сахарный диабет является проблемой глобального масштаба. С каждым годом количество больных растет. И большие усилия мирового сообщества направлены на профилактику и раннее выявление этого заболевания. А так же выявления состояний предиабета (нарушение толерантности к глюкозе), что позволит начать своевременное лечение и отсрочить (возможно, на годы и даже десятилетия) начало сахарного диабета. Губернатором Ростовской области предложена программа «Тихий Дон Здоровье в каждый дом». Управление здравоохранения города Ростова-на-Дону организовало ежемесячный дни здоровья, в которых участвовали различные медицинские учреждения г. Ростова-на-Дону, которые позволили жителям города пройти некоторые обследования, такие

как определение уровня глюкозы крови, флюорограмму, измерение артериального давления, роста, веса и другие, а так же позволили выявить впервые какие либо заболевания, или при декомпенсации имеющихся болезней, получить консультацию специалистов. Скрининговые методы на выявление СД позволили охватить огромное количество ростовчан разных возрастных групп, выявить рани стадии нарушений углеводного обмена, что позволит больным начать лечение уже сейчас, до появления явных признаков болезни и отсрочить появление таких грозных осложнений как микро-и макроангиопатии, являющихся причиной смерти среди больных сахарным диабетом. Для организации и правильной интерпретации результатов в работу были вовлечены средний медицинский персонал, а так же врачи эндокринологи. В данном мероприятии участвовал Областной Эндокринологический центр ГБУ РО ОКБ №2, который занимался экспресс определением уровня глюкозы крови. Контроль за проведением этих меропр-

ятий проводился главным терапевтом г.Ростова. Следует отметить стремление населения контролировать состояние своего здоровья. Ежемесячно скрининг на СД проходили 150-160 человек. Примерно у 10% прошедших обследование было выявлено повышение уровня глюкозы крови выше допустимых пределов. Это позволило врачу-эндокринологу предупредить их о возможной угрозе СД, проинформировать о необходимых дальнейшего дообследования. Приблизительно такое же количество больных сахарным диабетом пришлось проконтролировать уровень глюкозы крови, и лишь у трети из них сахар достигал целевых значений, были даны рекомендации.

В целом можно сделать вывод о важности и необходимости проведения таких мероприятий. Они способствуют раннему выявлению нарушений углеводного обмена, позволяют начать лечение до появления осложнений.

**Е.В. Бова
Л.Г. Григорян**

ДИАФИРМА

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) 262-34-33

Сделайте подарок себе и своим близким!



Система контроля уровня глюкозы в крови

- Не требует лабораторной проколкультуры крови
- 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

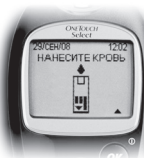
ONE TOUCH®
Select®

Новинка!



Представляем новый глюкометр OneTouch® Select® (ВанТач Селект) – идеальное предложение для тех, кто выбирает свой первый глюкометр.

Измерение глюкозы после еды



ПРОСТО 1

Меню на русском языке
Пошаговая инструкция и сообщения об ошибках на русском языке помогут «новичкам» в диабете максимально быстро и удобно освоиться с новой процедурой измерения глюкозы в крови.

УДОБНО 2

Отметки «до еды» и «после еды»

Отметки позволяют пациенту с диабетом понять, как конкретный продукт и размер порции влияют на уровень глюкозы и оптимизировать диету.

НАДЕЖНО 3

Высокая точность

Точность измерений доказана клиническими исследованиями компании ЛайфСкан* корпорации Johnson&Johnson – одного из мировых лидеров в продуктах по уходу за здоровьем.

* Исследование LifeScan, 2008
БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ линия LifeScan в России: 8-800-200-83-53
www.lifescan.ru

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Телефон горячей линии 8-800-200-83-53

Центры продаж и сервисного обслуживания:

г. Ростов-на-Дону:

Аптека «Спорт» 1 пер. Братский, 25, тел.240-22-45

Аптека «Спорт» 2 пр. Ворошиловский, 52, тел.232-19-94

г. Таганрог:

Аптека «Спорт» 3 ул. Дзержинского, 156, тел. (8634) 60-36-42

Глюкометры компании «Джонсон и Джонсон» и расходные материалы к ним спрашивайте в аптеках:

г. Ростов-на-Дону:

1. Агентство «Диабет» ул. Московская, 54, тел. 262-34-33

2. Аптека «Айболитмедсервис» 2 ул. Погодина, 4 тел. 245-42-24 и 255-39-49

3. Аптека «Росфармснаб» (Дешевая аптека) ул. Советская, 44 А тел.266-15-30

4. Аптека «Росфармснаб» (Дешевая аптека) ул. Волкова, 5 тел.291-62-71

5. Аптека «Юг-Фарма» ул. Сержантова, д. 9/27, тел.254-67-44

6. Аптека «Панацея-Фарм» пр. Ворошиловский, 77 тел. 218-99-18

г. Таганрог

1. Аптека «Росфармснаб» (Дешевая аптека) ул. Фрунзе, 43 тел. (8634)38-33-95

2. Аптека «Росфармснаб» (Дешевая аптека) пер. Гоголевский, 26-В тел. (8634)61-20-11

г. Азов

1. Аптека «Росфармснаб» (Дешевая аптека) ул. Привокзальная, 23 тел. (86342)46-0-46

2. Аптека «Росфармснаб» (Дешевая аптека) ул. Московская, 76 тел. (86342)42-4-73

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



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

Abbott
A promise for life

Оптим
ЭКСИД
глюкометр,
который также измеряет уровень кетонов в крови и

ПОЗВОЛЯЕТ
ЛЮДЯМ С ДИАБЕТОМ
контролировать лечение кетоза
во время сопутствующих
заболеваний и в состоянии стресса.

ДЕТЯМ С ДИАБЕТОМ
помочь родителям
выявить и быстро среагировать
на развитие кетоза

Опасное осложнение сахарного диабета кетоацидоз.

Кетоацидоз - это тяжелое состояние пациента, которое возникает на фоне высокого уровня глюкозы в крови, что в свою очередь приводит к накоплению в организме вредных веществ, которые начинают отравлять практически все органы и ткани. Если вовремя не принять меры, вредные вещества (кетоны) отравляют мозг, и у человека возникает кома.

АКЦИЯ!

ВНИМАНИЕ!

При покупке двух упаковок тест-полосок № 50 глюкометр «Оптим Эксид» в подарок!

Спрашивайте в аптеках ООО «Айболитмедсервис»:

РОСТОВ-НА-ДОНУ:

Аптечный пункт № 1,	ул. Благодатная, 170-ж,	тел. (863) 300-80-46;
Аптечный пункт № 2,	ул. Благодатная, 170-е,	тел. (863) 300-80-45;
Аптека № 2,	ул. Погодина, 4,	тел. (863) 245-42-24;
Аптека № 10,	пр. Соколова, 27,	тел. (863) 299-43-19;
Аптека № 11,	ул. Московская, 68/63,	тел. (863) 262-41-64;
Аптека № 5, г. Азов,	ул. Энгельса, 14,	тел. (86342) 5-38-58.

ТАГАНРОГ:

Аптека № 1,	ул. Петровская, 62/пер. Тургеневский, 11,	тел. 8(8634) 31-21-02;
Аптека № 4,	ул. Держинского, 152-2-а,	тел. 8(8634) 601-2-44;
Магазин «Медтехника»,	Большой Проспект, 16 (БСМП, 1-й этаж),	тел.: (8634) 370-2-73, 8-918-556-22-73.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ