

ДИАБЕТ И ЖИЗНЬ



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

6+

Печатный орган Ростовского областного диабетического общества (РОДО)

ДИАПРАЗДНИК

ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ-2018

Первый летний день каникул начинается всегда с любимого праздника детства – Международного дня защиты

с харизматичными пиратами и другими сказочными персонажами, смотрели шоу мыльных пузырей, рисовали цветными мелками на асфальте, танцевали под зазорные песенки.

От Ростовского областного диабетического общества родителям были переданы по несколько номеров газеты



Директор театра Зарецкая И.И. с артистами

детей. В подарок малышам и родителям 1 июня Ростовский государственный театр кукол имени В. С. Былкова провёл перед зданием театра уличное шоу, после которого зрители были приглашены на спектакль «Теремок» по сказке С.Маршака. Мероприятия проходили в виде Благотворительной акции. Дети с диабетом посетили спектакль бесплатно.



Уличное шоу началось с весёлых детских песен. Зрителей встречал волшебник с длинной бородой и в огромной красивой шляпе. Из его корзины дети и родители могли вытащить сказочное предсказание. Желаящие делали аквагрим – на улыбающихся детских лицах запорхали красивые бабочки. Дети фотографировались

«Диабет и жизнь» с полезными статьями на актуальные темы.

«Теремок» – захватывающий музыкальный спектакль, где поют все персонажи. На сцене театра зрители увидели планшетных кукол и игру живых актёров, великолепные русские народные костюмы.

Сердечно благодарим Ростовский театр кукол, директора театра Зарецкую Ирину Ивановну за благотворительность и поддержку детей с диабетом, за возможность посетить спектакль вместе с сопровождающими, это укрепляет семейные узы и дружбу родителей и детей. Ростовское областное диабетическое общество выражает горячую поддержку театру кукол в том, чтобы их здание сохранилось за театром.

Болдарева О.Н., координатор секции детского диабета в г. Ростове-на-Дону

10 июня для детей с диабетом Ростовской области было проведено сразу несколько мероприятий, посвященных Дню защиты детей.

В детском развлекательном центре «Джоули-парк» прошло интересней-

В НОМЕРЕ:

«День молодежи в кругу диа-семьи»

стр. 5



шее мероприятие для детей г. Ростова-на-Дону и г.г.Таганрога, Батайска, Новочеркаска. Ростовское областное диабетическое общество пригласило ребят от семи до четырнадцати лет в самый большой в Ростове-на-Дону интерактивный познавательный-развлекательный музей чудес «Джоули парк». В этом увлекательном мероприятии приняли участие более 50-ти человек детей из Ростова-на-Дону и Ростовской области. Для детей был организован развлекательный досуг по нескольким направлениям: от зеркальных лабиринтов до впечатляющего научного шоу! Интересно было всем: и самым маленьким, и тем, кто постарше, и даже родителям!



С самых первых секунд был виден интерес к происходящему в тематических комнатах. Каждая дверь «Джоули-парка» открывала отдельный мир науки и фантастики, давала детям новые знания и незабываемые впечатления!

А после таких чудес, по традиции, все отправились на полезный перекус,

ДИАПРАЗДНИК



чтобы подкрепиться перед большим научным шоу, которое было подготовлено для детей. Вот так весело и очень продуктивно мы провели воскресенье! Как всегда была предоставлена возможность контроля гликемии.

В первой части мероприятия дети с удовольствием и большим интересом слушали пояснения экскурсовода, затем сами проводили эксперименты. Ведь

любой экспонат в «Джоуле» требует участия детей. Жать и бить кнопки на экспонатах – приветствуется.

Дети побывали в зеркальном лабиринте, в перевернутой комнате, комнате нарушенной гравитации, комнате оптических иллюзий. Затем было показано Научное Шоу, где научный сотрудник «Джоуль парка» показывал настоящие чудеса и объяснял,

как они произошли. Все чудеса основаны на постулатах физики и химии. Ребята смогли пострелять из воздушной пушки, разгадали загадку, как вода может исчезнуть из стакана.

Завершилось мероприятие в кафе «Джоуль парка», где дети смогли перекусить и поделиться впечатлениями.

Говорят, что в любом деле самое главное – результат. В нашем случае – это счастливые глаза детей, полные радости и восторга! Что ещё нужно для того, чтобы понять – «всё это не зря»? Каждое мероприятие – это отдельный праздник, который мы разделяем со всеми членами Общества. Впереди лето, а значит ещё больше развлечений, совместного отдыха, смеха и отличного настроения!



«Спасибо за организацию и проведение праздника, уделенное время нашим детям! Все было очень классно!!! И сэндвич был вкусным!», – вот некоторые отзывы о мероприятии в



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.

ДИАПРАЗДНИК

социальной группе «Сладкие дети», г. Ростов на Дону.

Стало доброй традицией участие молодежи, еще недавно детей с диабетом, а также родителей детей, уже ставших взрослыми, в качестве волонтеров помощников в проведении мероприятий для детей с диабетом. В этот раз ими были Сердюкова Виктория Владимировна и молодежь: Енина Мария, Кукушкина Анна. Большое им спасибо!



Выражаем признательность руководству «Джоуль парка» за организацию и проведение праздника для детей с диабетом.

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

Самым маленьким детям, до 6 лет, около 10 человек была предоставлена возможность общения с животными. Они посетили «Трогательный зоопарк» в парке им. Октябрьской революции». Мероприятие также проводил молодой волонтер, руководитель секции молодежного диабета Владислав Величук.



В завершение мероприятия дети с родителями переместились в пейнт-



больный центр, расположенный неподалеку. Там для них был организован перекус, предоставлена возможность контроля и коррекции гликемии.

Для детей старше 14 лет был организован пейнтбольный турнир. Он был проведен в пейнтбольном

центре, расположенном в тенистой части парка им. Октябрьской революции. Всего в нем приняло участие 5 команд детей и одна команда родителей, всего около 30 человек. Одна из команд была сборной командой детей г. Шахты.

Для участников турнира и их родителей было организовано бутербродное питание, предоставлены напитки. Была обеспечена возможность контроля гликемии, которую организовывала, молодой волонтер с диабетом, медсестра Татьяна Меджидова.



Пока дети соревновались, родители общались между собой.

Турнир проходил эмоционально, в спорах о корректности и честности поведения на пейнтбольной площадке некоторых участников, не желавших признавать попадание в них. Одной из команд пришлось судьям даже аннулировать победный результат.

Команда родителей, прошедших ранее армейскую спецподготовку, конечно же заняла почетное первое незачетное внеконкурсное место. В результате первое место заняла сборная команда г. Ростова на Дону (выступавшая под №2) в составе Кожевникова А., Коро-





бейникова М., Рубцова Н., Гренкова В., Гайчикова С.

Эмоции детей перешли и к родителям. Среди них также возникли споры о справедливости принимаемых судьями решений. Но, как известно, решение судьи всегда является последним. Самым горячим родительницам было предложено выйти на пейнтбольную площадку для разрешения споров. Естественно, как всегда, при проведении мероприятий для детей, победила дружба. Все родители успокоились, когда увидели довольные и радостные лица их детей после окончания соревнований.



Всем участникам были вручены памятные сувениры, а победителям, занявшим призовые места – дипломы.



**Величук В.В.,
координатор секции молодежного
диабета Ростовского областного
диабетического общества,
председатель Российского
молодежного диабетического
партнерства**

Обычно 1 июня посвящают детям, и это правильно, но мало кто знает, что 1 июня – дата Всемирного дня родителей. Спасибо тем родителям, которые нашли возможность и время в выходной день посвятить время своим детям. Надеемся, что и они в эти дни получили заряд бодрости, оптимизма. Желаем благополучия и здоровья их детям, крепкого здоровья самим родителям!

Редакция газеты

ДИАПРАЗДНИК

«День молодежи в кругу диа-семьи»

В конце июня 2018 года молодежная секция Ростовского областного диабетического общества отметила день молодежи.

Организаторами встречи было принято решение пригласить к участию не только молодежь с сахарным диабетом, а также их членов семей. В итоге на мероприятие приехали 32 человека.

Встречу решено было организовать на берегу Дона, на острове, на базе «Казачий Дон» возле станицы Старо-



ДИАПРАЗДНИК



черкасской. Был арендован автобус, что облегчило доставку молодежи к месту встречи. Хотя многие участники добрались самостоятельно на собственных авто.

В программе встречи были самые разные виды активностей: купание в реке Дон, пляжный волейбол, настольные игры и конечно же общение. Многие ребята не виделись много

лет и было достаточно интересно пообщаться вновь, обсудить новинки в лечении диабета, поделиться своими секретами управления диабетом. Там же было организовано питание в виде праздничного шашлыка.

Поддержка такого формата мероприятий определяется еще и мировыми тенденциями, так всемирный день диабета на ближайшие 2 года посвящен

теме семья и диабет. Такое совместное семейное участие в мероприятиях диабетического общества очень важно, ведь когда человек с диабетом обретает семью, то порой достаточно сложно в выходной день поехать на мероприятие отдельно от членов семьи, особенно если есть маленькие дети. В большинстве случаев такое совместное времяпровождение способствует и укреплению семьи, демонстрирует поддержку, которая обязательно должна быть в семье, где есть человек с диабетом.

В отзывах ребят только лишь слова благодарностей организаторам встречи, координатору молодежной секции Величук Владиславу.

«Ребята, спасибо огромное. Благодарю от обоих, организация, компания, угощения, место-все на высшем уровне! Было классно, надеемся, что мы вновь встретимся.»

Виктор Стасенко

«Спасибо за компанию всем! Влад и остальные организаторы, спасибо за мероприятие. Хорошее место и позитивные люди. С двумя детьми сложно выкроить много времени на общение. Надеюсь с остальными познакомиться в дальнейшем.»

Екатерина Швадченко

«Спасибо большое за организацию, всем тем, кто в ней участвовал! (Отдельное спасибо Владу) Все на уровне) Спасибо всем тем, кто принимал участие в готовке! Все было очень вкусно! И всем спасибо за атмосферу и возможность вот так собраться и прекрасно провести время отличной компанией друзей! Было здорово! Отличное место! Всех обнял!»

Дмитрий Дмитриенко

«Спасибо за организацию такого мероприятия! Остались положительные впечатления от встречи! Очень рада была видеть старых знакомых и познакомиться с новыми людьми!»

Евгения Котова

«Большое спасибо всем, кто участвовал в организации! Очень была рада видеть всех ребят!!! С некоторыми не общались, не виделись несколько лет, и была приятно удивлена увидев знакомые лица! Спасибо за эмоции, позитив, и отдельное спасибо за возможность отдохнуть всей семьей!!! Суперское мероприятие!»

Ирина Гудис

**Пикалова А.,
член совета секции молодежного
диабета Ростовского областного
диабетического общества**

**Уважаемые читатели,
предлагаем воспользоваться новыми возможностями получения нашего журнала!**

Мобильное приложение (электронная версия журнала и дополнительные тематические выпуски) «Диабет. Образ жизни» доступно на телефонах и планшетах с поддержкой операционных систем: Apple iOS 7.0 и выше, Android 4.0.3 и выше.

Доступ к ресурсу возможен по ссылкам: <https://appsto.re/ru/Pkl2hb.i> (для устройств под управлением iOS); <https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.globustelecom.diabet> (для устройств под управлением Android); а также по запросу в AppStore и GooglePlay «Диабет. Образ жизни».

С 1 декабря 2017 г. журнал «Диабет. Образ жизни» доступен в электронных библиотеках.

Электронная библиотека «ЛитРес» (сервис электронных книг № 1 в России) www.litres.ru. Для скачивания журналов перейти: Главная/Периодические издания/Журналы/Медицинские журналы.

В библиотеке можно скачать: архивные номера по цене 49 рублей за выпуск, журналы текущего года — по цене 99 рублей за выпуск.

Электронная библиотека «Andronum» www.andronum.com

по запросу в поиске на главной странице «Журнал «Диабет. Образ жизни».

В библиотеке можно скачать: архивные номера по цене 48 рублей за выпуск, журналы текущего года — по цене 99 рублей за выпуск.

Архив журналов за 2008—2015 гг. находится в свободном доступе на сайте www.endocrin.ru

Оплачивайте и получайте журнал «Диабет. Образ жизни», не выходя из дома!

125315, Москва, ул. Часовая, д. 20. Телефоны редакции: +7 (495) 531-30-40, доб. 12-52, +7 (906) 792-82-12, E-mail: Diabetes.LifeStyle@yandex.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 производителей, 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 диабетиче-

ское 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.

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 запечатанных тест полосок, которые по цене, на сегодняшний день, почти не отличаются от стоимости полосок к предыдущим моделям глюкометров линейки «Сателлит».

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

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

Правильный шаг навстречу полноценной жизни!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сделайте подарок себе и своим близким!

Система контроля уровня глюкозы в крови

- 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: 29.06.2018 г. По графику – 15-00 час. Фактически – 15-00 час.
Дата выхода газеты: 29.05.2018 г. Тираж 1000 экз. Заказ №