

ДИАБЕТ и ЖИЗНЬ



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

6+

Печатный орган Ростовского областного диабетического общества (РОДО)

ДЕНЬ ДИАБЕТА 2018

Публичная встреча в Батайске



23 октября в рамках информационной кампании в Ростовской области, посвященной Всемирному дню борьбы с диабетом, в г. Батайске в Центральном Доме культуры состоялась публичная встреча пациентов с



диабетом с организаторами здравоохранения, представителями органов власти. На встрече приняли участие около 150 пациентов-жителей города, а также министр здравоохранения области, Т.Ю.Быковская, мэр города, Г.В. Павлятенко, начальник управления здравоохранения Н.М.Пивненко, нпчальник фармууправления МЗ РО, Н.В.Косякова, главный эндокринолог МЗ РО, Е.В.Бова, председатель Ростовского областного диабетического общества,



М.П.Галичаев, представители городской думы, МСЭК, пенсионного фонда, фонда социального страхования.

Встреча была организована управлением здравоохранения г. Батайска с учетом рекомендаций Оргкомитета проведения информационной кампании в Ростовской области

В фойе была организована регистрация участников, место для перекуса, напитков (соки, вода); места для расположения приглашенных фирм диабетического профиля, расположена выставка рукоделия больных сахарным диабетом.

В фойе было организовано дежурство врача-эндокринолога, обеспечена возможность контроля гликемии.



Для освещения мероприятия были приглашены СМИ, в т.ч. региональные. Начало встречи было посвящено приветственным выступлениям официальных лиц и награждению пациентов, наиболее стойких в борьбе с диабетом, отличающихся общественной активностью.

Среди озвученных проблем были следующие: необходимость открытия нового отделения эндокринологии, недостаточность обеспечения средствами самоконтроля, обучения пациентов по программе Школы диабета. Пациенты достойно оценили работу эндокринологической службы города. Было положительно отмечено и решение вопроса об обеспечении расходными материалами к инсулиновым помпам дополнительным выделением средств из городского бюджета.

Затем пациентам была представлена информация о современных возможностях лечения и профилактики

В НОМЕРЕ:

«Куда уходит детство. Готовы ли взрослеть?» – Встреча ребят из детской и молодежной секции родо

стр. 2

Областной конкурс детского тематического рисунка «Я и моя семья. Жить, побеждая!»

стр. 4

Победила дружба!

стр. 5



сахарного диабета (заслуженный врач РФ, главный эндокринолог МЗ РО, Е.В.Бова).

Встреча завершилась концертом для пациентов с диабетом.

М.П.Галичаев,
координатор Оргкомитета мероприятий Дня диабета в Ростовской области,
президент РРООИ «Ростовское областное диабетическое общество»

«Куда уходит детство. Готовы ли взрослеть?» – Встреча ребят из детской и молодежной секции РОДО

Многолетний опыт прошлых лет показал, что, когда дети с диабетом приближаются к возрасту совершеннолетия, часто возникает много вопросов: оказание помощи во взрослой поликлинике, взрослых стационарах; поступление и учеба в ВУЗах; особенности трудоустройства; создание семьи и многие другие вопросы жизни с диабетом.



Подсказать ответы на эти и другие вопросы, конечно, могут те, кто сам через это прошел и имеет успешный опыт – молодежь с диабетом.

В Ростовском областном диабетическом обществе уже стало традицией проводить совместные встречи для детей с диабетом в возрасте 16-18 лет. Целью подобных встреч является представление направлений работы молодежной секции и знакомство с активистами секции для тех детей, которые совсем скоро переступят порог 18-летия и должны будут столкнуться и с новыми условиями жизни с диабетом.

Эта встреча состоялась 21 октября 2018 года. Площадкой для встречи стал зал для игры в боулинг гостиницы «АМАКС». Всего участвовало 16 человек из детской и молодежной секции, координатор молодежной секции Владислав Величук и координатор детской секции Светлана Власова. Удалось объединить 2 задачи: посоревноваться в меткости сбивания кеглей и пообщаться на интересующие темы, задать вопросы.

Врач-эндокринолог Анастасия Пикалова, несколько лет бывшая координатором молодежного сектора РОДО, осуществля-

ла контроль уровня глюкозы ребят: *«Игра в боулинг – это физически активное время проведение, а значит необходимо контролировать уровень глюкозы, так как этого требуют рекомендации при выполнении любой физической работы. Радует, что большинство ребят знают эти правила, имеют при себе глюкометр с прокалывателем, шприц-ручку с инсулином. Эти правила достаточно просты: измерить уровень глюкозы перед физической нагрузкой, оценить его значение, а также проводить контроль гликемии во время игры через 40-60 минут от первого измерения. Если сахар в пределах допустимых значений (до 14 ед.) и нагрузка достаточно высокая – употребить углеводсодержащих продуктов на 1-2 ХЕ. Нельзя приступать к нагрузке, как при низком сахаре, так и при чрезмерно высоком. Для этого и нужен врач на мероприятии, чтобы организовать измерение гликемии и подсказать, как правильно поступить и можно ли вообще приступать к игре. Учеба в университете, прогулки и поездки с друзьями и однокурсниками потребуют от ребят принятия самостоятельных верных решений в управлении гликемией. Важно научить их находиться в границах целевых уровней глюкозы, при этом не лишая возможности жить активно и интересно. Умение удерживать сахар крови в пределах целевых значений – вклад в здоровое будущее. Однако не все участники турнира могли продемонстрировать эти умения, а это значит, что необходима дополнительная работа над обучением молодежи в школе диабета.»*



4 команды участников показали разный результат в общем зачете. Каждая команда по итогу игры получила диплом и памятные подарки.

После турнира состоялся обед, за которым ребята задавали вопросы, делились планами и узнавали о ближайших мероприятиях молодежной секции. О роли молодежных объединений расска-

зал ребятам президент РОДО, Галичаев М.П. Среди актуальных вопросов вновь установление инвалидности после 18 лет, предоставление льгот при поступлении в ВУЗы, возможность общения с ребятами с диабетом в других регионах страны.



Преимственность поколений, передача опыта, наставничество – это очень нужно и важно для молодых людей с сахарным диабетом. Часто у молодых людей создается иллюзия взрослости, хотя на практике они не всегда готовы принимать верные самостоятельные решения в управлении диабетом, не знают о свои правах, а когда от этого зависит их здоровье, самореализация, достижение целей – нужны помощники, опытные наставники. В молодежной секции РОДО есть многочисленные примеры успешной жизни с диабетом, нам есть чем поделиться, а значит подобные встречи будут организованы и в будущем.

Вот, некоторые из отзывов участников встречи:

«Спасибо за прекрасно организованное мероприятие, подаренные эмоции и возможность пообщаться с интересными людьми. Все очень понравилось»..

Маша

«Спасибо за организацию мероприятия, где учтено все до малейших возможностей. Начиная от контроля уровня сахара, его поддержания, веселое времяпровождение, когда можно прийти семьей, а также вручение подарков! Большое спасибо за это!» Виктория и Виталий

Для уточнения графика проведения ближайших мероприятий и возможности участия в них можно связаться с координатором молодежной секции РОДО (тел. 8-950-849-24-74 Величук Владислав).

**А. Пикалова,
член Совета молодежного сектора
РРООИ «Ростовское областное
диабетическое общество»**

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

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

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

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

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

Таганрогская молодёжь. В чем скрываются неудачи?

Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не надо опасаться.
Давайте говорить друг другу комплименты –
Ведь это все любви счастливые моменты.

Давайте горевать и плакать откровенно
То вместе, то поврозь, а то попеременно.
Не нужно придавать значения злословью –
Поскольку грусть всегда соседствует с
любовью.

Давайте понимать друг друга с полуслова,
Чтоб, ошибившись раз, не ошибиться снова.
Давайте жить, во всем другу потакая, –
Тем более, что жизнь короткая такая.

Булат Окуджава

Не получилось задуманное мероприятие. Почему? В чем причина? В лени, в недоверии к нам общественникам, в личной большой самоуверенности или просто «Я ничего не хочу. Как пойдет, так и будет»? Но время не стоит на месте. И добро и зло увеличивается в геометрической прогрессии согласно законам природы и жизни.

И, вообще, не о всей Таганрогской молодёжи будем говорить сегодня. Речь пойдёт о той, которой поставлен диагноз «сахарный диабет».

та портится зрение, отказывают почки, люди становятся нервными, страдает щитовидная железа и можно ещё много дополнительных осложнений перечислить при некомпенсированном диабете. Никому не помогут «подружкины» советы! Что же делать? Как быть?

В городах в содружестве с медицинскими учреждениями создаются общественные организации. Это проводники между медиками и больными. Волонтеры всеми силами помогают больным диабетом решить серьёзные вопросы здоровья. Беседуют, решают вопросы лечения, разъясняют права и обязанности больного сахарным диабетом, подсказывают, где и какое можно получить лечение, учат пользоваться глюкометром, организуют встречи с врачами специалистами и даже организуют встречи и праздники для общения друг с другом.

Долго шла подготовка проведения молодежного собрания в Таганроге. Ребята отказывались от общей встречи, ссылаясь на занятость, думали, что опять будут всевозможные нравуочения.

Мы открыли в сетях интернета свой сайт, организовали молодежную группу в Ватсапе, неоднократно обзванивали наших юношей и девушек. И вот назначено время встречи. Нам любезно предоставил Таганрогский Центр молодёжи место для встречи. Обещало прийти достаточное количество людей. Но.....

Но, те, кто пришёл, узнал много нового и интересного. На встречу к нам прие-

проводимые для молодежи, приглашаются не только диабетика, но и их пары. Мы понимаем, что будет интереснее, когда рядом своя семья.

Конечно, досадно, что молодёжь игнорирует общество. Живёт отдельно в своем мирке. Не ощущает многогранности и красоты жизни.

Молодёжь к нам придёт, когда пройдут годы и будет шалить здоровье. Придут, потому что лучший защитник диабетика – общественная организация. Но тогда уже не побежишь, не почувствуешь вкуса жизни.

Каждому надо переосмыслить свою жизнь. Быть в обществе – не займет много времени. Быть в обществе – это получить интерес и здоровье. Быть в обществе – это радость общения в кругу друзей.

Давайте понимать друг друга с полуслова,

Чтоб, ошибившись раз, не ошибиться снова.

Давайте жить, во всем, друг другу потакая, –

Тем более, что жизнь короткая такая.

Булат Окуджава

Т.А.Готальская
Таганрогская городская
общественная
диабетическая организация
«ДИАБЕТ»

Хочу поделиться!

20 октября я была на встрече диабетической молодёжи в Таганрогском Дворце молодёжи.

Очень печально, что на встречу пришло так мало людей! Темы поднимались важные и нужные для нас. Могу сказать, что за свои 10 лет диабета я думала, что всё знаю о моей болезни, а оказывается не всё. Я узнала много нового и интересного, что пригодится мне в дальнейшем. Так же узнала, что в нашем городе проводится множество мероприятий, посвященных нашей болезни.

Я не ожидала, что будет так интересно! Думала, что мы придём, сядем и будем слушать какую-нибудь нудную лекцию. А мы общались на дружеской ноте и делились опытом.

Отдельно хочу поблагодарить Владу за его инициативность. Очень опытный и отзывчивый человек. Обязательно буду по возможности посещать все мероприятия и встречи.

Спасибо вам, что помогаете нам и переживаете за наше здоровье.

Алина Маслова,
Таганрог.



Серьёзное заболевание получили дети в самом начале своей жизни. Однако, и с ним можно жить долго и счастливо. Что же для этого надо? Изучать свою болезнь, соблюдать все правила компенсации сахарного диабета и не замыкаться в собственной болезни. Ну, и конечно, дружить с настоящими докторами. Вот и всё!

В детстве испуганные родители искали единомышленников по своей беде. Переписывались, звонили друг другу, встречались, чтобы поделиться своими проблемами и удачами.

А когда дети стали совершеннолетними, вся жизнь пошла самотёком. И молодёжь, отвечая на вопрос «Почему нам не повезло?», пускались «во все тяжкие...». От бесконтрольного диабе-

хал руководитель молодежного сектора Ростовского областного диабетического общества, Владислав Величук. Мы беседовали на разные темы. Поговорили о переходе на новый инсулин Туджео, обсудили причины высоких и низких сахаров, делились мнением, как уменьшить количество простудных заболеваний. Сообща находили приемлемые решения. Рассказали о Российском молодежном движении, о мероприятиях, которые проводит Ростовская областная организация. Поделались мнениями по проведению Международного Дня борьбы с диабетом. Напомнили постановления и приказы, защищающие права диабетиков и о предоставлении помощи беременным женщинам. Между прочим, на мероприятия,

Областной конкурс детского тематического рисунка «Я и моя семья. Жить, побеждая!»

21 октября 2018 г. в отделении детской эндокринологии РНИИ акушерства и педиатрии жюри в составе Афонин А.А., Галичаев М.П., Власова С.Л. были подведены итоги конкурса детского тематического рисунка «Я и моя семья. Жить, побеждая».

Рисунки, представленные детьми, также разделились на две тематические группы: семья и диабет, управление диабетом.

В возрастной группе с 4 до 7 лет места распределить следующим образом:



Бордюгова Дарья, 12 лет, с. Криворожье, Миллеровский район



Приходько Алина, 7 лет, п. Орловский, Ростовская область



Зеленина Дарья, 11 лет, г. Каменск-Шахтинский



Бурая Анастасия, 12 лет, г. Донецк (детский дом)

1 место: Чхань Лиза, х. Апаринский, Усть Донецкий район, 6 лет,
2 место: Гончарова Арина, г. Красный Сулин, 5 лет,



Терентьева Майя, 10 лет, г. Ростов на Дону



Боровинская София, 14 лет, г. Ростов на Дону



Конько Матвей, 8 лет, г.Шахты

В возрастной группе с 7 до 9 лет места распределить следующим образом:
1 место: Конько Матвей, г.Шахты, 8 лет,

В возрастной группе с 10 до 13 лет места распределить следующим образом:

1 место: Терентьева Майя, г. Ростов на Дону, 10 лет,

2 место: Бордюгова Дарья, с. Криворожье, Миллеровский район, 12 лет,
3 место: Бурая Анастасия, г. Донецк, 12 лет.

В возрастной группе с 14 до 17 лет места распределить следующим образом:

1 место: Боровинская София, г. Ростов на ону, 14 лет,

2 место: Евдокимова Виктория, г. Ростов на Дону, 14 лет,

Все победители были отмечены дипломами и памятными сувенирами, а участникам конкурса вручены дипломы.

С.Л., Власова,
координатор сектора детского
диабета
РРООИ «Ростовское областное
диабетическое общество»

ПОБЕДИЛА ДРУЖБА!

Программа мероприятий по проведению Дней борьбы с диабетом в Ростовской области оказалась в этом году оказалась насыщенной мероприятиями для детей с диабетом и их родителей (соревнования, круглый стол, боулинг для детей старшего возраста, семинар по психологии). Одним из крупных мероприятий стала 17-ая Областная спартакиада среди детей с диабетом..



Она состоялась 28 октября 2018 г. в г. Ростове-на-Дону в спортивном комплексе Ростовской государственной консерватории им. С.В.Рахманинова.

В соревнованиях приняли участие дети из г. г. Ростова - на - Дону, Шахты, Батайска, Азова, около 50 человек в возрастных группах: 7-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет.



В ходе соревнований были созданы условия для мониторинга гликемии с консультативным участием врача-эндокринолога С.В.Оганесян. Оперативно принимались меры к нормализации уровня гликемии у детей, в т.ч. с использованием «быстрых» углеводов (соки, глюкоза).



Программа спартакиады включала в себя соревнования в следующих видах

упражнений: дартс, метание мяча в цель, прыжки с места, челночный бег, отжимания от скамьи. Всем детям была предоставлена возможность принять участие в соревнованиях в трех выбранных ими видах упражнений.



В соревнованиях по дартс победителями стали: в возрастной группе 7-9 лет: Арутюнян Давид, Калашников Алексей, Латышев Дмитрий, Красильникова Даша; в возрастной группе 10-13лет: Алабовский Игорь, Назаретян Лукьян, Мараков Александр, Тараненко Лиза; в возрастной группе 14-17 лет: Оганджян Арман, Фитисова Надя, Рубцова Тanya, Виноградова Настя.



В соревнованиях по отжиманию от опоры победителями стали: в возрастной группе 7-9 лет: Котовский Егор, Анисимов Миша, Толоконцев Женя; в возрастной группе 10-13лет: Алабовский Игорь, Гречко Настя ; в возрастной группе 14-17 лет: Савушкин Иван.

В соревнованиях по челночному бегу победителями стали: в возрастной группе 7-9 лет: Толоконцев Женя, Луговая Лиза ; в возрастной группе 10-13лет: Коробейников Кирилл, Гречко Настя ; в возрастной группе 14-17 лет: Оганджян Арман, Виноградова Настя.

В соревнованиях по прыжкам с места победителями стали: в возрастной группе 7-9 лет: Латышев Дима, Шарапова Мария; в возрастной группе 10-13лет: Коробейников Кирилл, Гречко Настя; в возрастной группе 14-17 лет: Оганджян Арман, Виноградова Настя.

В соревнованиях по метанию мяча в цель победителями стали: в возрастной группе 7-9 лет: Калашников Алексей, Шарапова Мария; в возрастной группе 10-13лет: Мараков Александр, Ромашкова Милица; в возрастной группе 14-17 лет: Бондарев Влад, Рубцова Тanya.

Судейскую бригаду входили: главный судья, профессор физической культуры, М.П. Галичаев, тренеры по фитнесу, рукопашному бою А.А.Чернов, В.В.Величук, а также А. Типаев.

Для детей было организовано два перекуса: во время перерыва, и после окончания соревнований.



Традиционно спартакиада завершилась эстафетными веселыми соревнованиями сборных команд детей и родителей. Как всегда родители проиграли соревнования, включающие в себя ползание на руках и ногах (четвереньках). Это и понятно, ведь они не привыкли ползать, а гордо идут по жизни, показывая пример своим детям.



Все участники получили заслуженные награды (дипломы и сувениры), а также благодарность от организаторов соревнований за участие.

На завершающем соревнования построении дети-участники соревнований были едины в своей оценке соревнований «Всем понравилось! Победила дружба!»

Успешным это мероприятие не могло стать без помощи волонтеров: врача-эндокринолога С.В.Оганесян, молодежи: В. Величук, М. Ениной, А. Типаева, С. Баулина, родителей детей с диабетом: С.Л.Власовой, А.Н.Ениной, А.А.Чернова. Всем им огромное спасибо!

М.П.Галичаев,
главный судья спартакиады



Пресс-релиз ВСП от 17.07.2018

СТРАХОВОЕ СООБЩЕСТВО ОБЪЕДИНИТ УСИЛИЯ С ЗАЩИТНИКАМИ ПАЦИЕНТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА СИСТЕМЫ МЕДСТРАХОВАНИЯ

Всероссийский союз пациентов (ВСП) и Всероссийский союз страховщиков (ВСС) договорились объединить усилия для совершенствования и развития системы медицинского страхования, как обязательного, так и добровольного.

Соглашение о сотрудничестве со стороны ВСП подписали сопредседатели Власов Ян Владимирович и Жулёв Юрий Александрович, со стороны страховщиков - президент ВСС Юргенс Игорь Юрьевич.

Благодаря совместным усилиям будет развиваться система защиты прав пациентов, повышаться эффективность контроля над деятельностью медицинских организаций и страховых медицинских организаций, а также будет осуществляться содействие регулированию отношений между страховыми компаниями, застрахованными лицами и медицинскими организациями.

Среди ключевых моментов соглашения И.Ю. Юргенс выделил необходимость подготовки предложений по совершенствованию законодательства по вопросам здравоохранения и медицинского страхования, в том числе в части совершенствования системы защиты прав пациентов, обязательного медицинского страхования и регулирования отношений между страховыми компаниями, застрахованными лицами и медицинскими организациями, проведение совместной экспертной оценки проектов нормативных правовых актов. Он подчеркнул, что предпринимаемые меры уже дают свои плоды. «Тема совершенствования системы ОМС стоит на повестке у первых лиц государства, и крайне важно учесть интересы наиболее значимой и при этом самой уязвимой стороны - пациентов. Наше сотрудничество с ВСП уже длится не первый год, мы рассчитываем, что наши совместные усилия внесут значимую лепту в дело построения пациентоориентированной модели отечественного здравоохранения», - прокомментировал заключение соглашения И.Ю. Юргенс.

«Соглашение между Всероссийским союзом пациентов и Всероссийским союзом страховщиков – это акт взаимопризнания сторон. После выступления Президента России, сказавшего в мае этого года, что нам такая страховая медицина не нужна, Всероссийским союзом пациентов было проведено исследование, которое показало, что всего лишь 8% граждан в случае проблем с организацией медицинской помощи обращаются в страховые компании. Это означает, что страховые компании мало о себе заявляют. И их вес в защите прав пациентов, врачей и в контроле качества оказания медицинской помощи был до сих пор весьма незначителен», - отметил Я.В.Власов. «В настоящее время появился диалог между пациентским сообществом и союзом страховщиков. Мы решили взаимодействовать в направлении пациент-ориентированной медицинской помощи, используя ресурс страховых компаний для повышения качества медицинской помощи», - пояснил он.

«Это крайне важный шаг во взаимодействии пациентских организаций, пациентского сообщества и страховых медицинских организаций. Данное соглашение направлено на выработку совместных шагов и мероприятий в сфере защиты прав пациентов. Предполагается совместная работа со страховыми компаниями в части деятельности страховых представителей, которые взаимодействуют с пациентами, с застрахованными лицами. Также предполагается обсуждение вопросов взаимодействия с медицинскими организациями. Необходимо обсуждать вопрос качества работ самих страховых медицинских организаций, потому что мы хотим понимать, насколько качественно они работают и насколько защищают права пациентов», - прокомментировал Ю.А. Жулёв.

Всероссийский союз пациентов (ВСП) - общественная организация, объединяющая некоммерческие объединения пациентов. ВСП развивает пациентское движение и организует его взаимодействие с органами власти, профессиональным сообществом.

С 2010 года ВСП при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации ежегодно организует Всероссийский конгресс пациентов.

IX Всероссийский конгресс пациентов в этом году начнет работу 28 ноября в Москве. Ожидается, что в Конгрессе традиционно примут участие руководители федеральных профильных ведомств, лидеры пациентских организаций и общественных советов из всех регионов России, представители профессионального сообщества.

Видео-практикум «Жизнь с диабетом»

СРОО «Свердловское диабетическое общество» при поддержке Фонда Президентских грантов создала видео-практикум «Жизнь с диабетом» по проекту «Интернет как уникальный ресурс обучения навыкам жизни с диабетом», направленный на обучение управлению заболеванием сахарный диабет 2 типа. В целях взаимной поддержки и для практического применения рады предоставить вам видео-практикум. Вы можете скачать себе фильмы с указанных ниже ссылок.

Все методические материалы созданы при активном участии врачей - эндокринологов. Надеемся, что этот материал будет полезен в деятельности вашей организации и в нашем общем деле помощи людям.

Темы видео уроков:

Урок 1. Что такое диабет? Причины возникновения, виды диабета, методы терапии. Какие могут возникнуть осложнения при этом заболевании.

<https://yadi.sk/i/1VHkv68geAef8A>

Урок 2. Самоконтроль. Зачем надо следить за уровнем сахара в крови, весом и давлением? Как определять в домашних условиях уровень сахара в крови и моче, уровень ацетона в моче? <https://yadi.sk/i/RHM95ipV-yf74g>

Урок 3. Основы питания. Влияние питания на уровень сахара в крови. Как контролировать количество углеводов и калорийность пищи при сахарном диабете 2 типа, на что надо обратить внимание?

<https://yadi.sk/i/GZdvtXtas6Y7nQ>

Урок 4. Физические нагрузки. Без регулярной физической активности сложно добиться успеха в контроле диабета 2 типа. С чего начать и сколько нужно двигаться? https://yadi.sk/i/eu2GuBzdQ7d_vQ

Урок 5. Сахароснижающие препараты. Виды препаратов, инъекции или таблетки, их плюсы и минусы, в каких случаях их назначают, а когда может понадобиться инсулин? <https://yadi.sk/i/RyORURHoCjkAgA>

Урок 6. Осложнения. Симптомы, диагностика и лечение серьезных осложнений на глаза, сердце, почки и ноги.

<https://yadi.sk/i/VDc2EY9Hd9-yXw>

Предлагаем разместить презентационный ролик о видео фильмах на сайтах диабетических общественных организаций.

<https://yadi.sk/i/2vidgzL03a95Qd>

Г.Н.Василевская,

председатель СРОО «Свердловского диабетического общества»,

член совета по делам инвалидов при губернаторе

Свердловской области

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 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.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ



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



Новые тест полоски

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

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

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

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

Правильный шаг навстречу полноценной жизни!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сделайте подарок себе и своим близким!

Система контроля уровня глюкозы в крови

- 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 тубусе
- 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: 31.10.2018 г. По графику – 15-00 час. Фактически – 15-00 час.
Дата выхода газеты: 31.10.2018 г. Тираж 1000 экз. Заказ № 1110.