



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

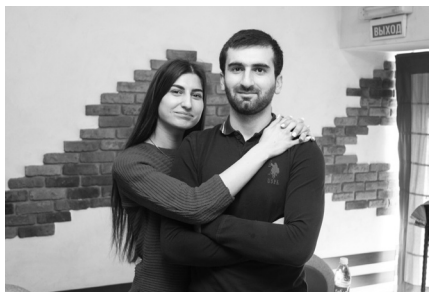
6+

Печатный орган Ростовского областного диабетического общества (РОДО)

ДЕНЬ ДИАБЕТА 2018

## СОЗДАНИЕ СЕМЬИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

*«Люди встречаются, люди влюбляются, женятся...»* – так поётся в одной известной песне группы Веселые ребята. Но могут ли также легко и весело рассуждать те, кто решил создать семью с человеком, который болен сахарным диабетом? Иногда факт наличия заболевания заставляет переставать думать о создании собственной семьи как самого человека с диабетом, так и тех, кто решает связать свою жизнь с человеком с таким заболеванием.



Но оправданы ли такие опасения? Есть ли какие то сложности в семейной жизни с человеком с сахарным диабетом? Возможно ли иметь детей в семье, где один из родителей или оба больны сахарным диабетом? Чего стоит ожидать, к чему быть готовым? Эти и многие подобные вопросы возникают у молодых людей, которые решили создать собственную семью.

Международная диабетическая федерация 2018 и 2019 год обозначила темой «Семья и диабет», а значит вопрос создания семьи при диабете, обсуждение особенностей такой семьи очень актуален.



Ростовское областное диабетическое общество в рамках программы мероприятий ко всемирному дню диабета 4 ноября 2018 года организовало мероприятие для молодежи с сахарным диабетом с целью обмена опытом в вопросах семейной жизни с сахарным диабетом.

Общение проходило в неформальной обстановке во время турнира по боулингу.



На встречу пришли 20 человек, 11 из которых с сахарным диабетом. Молодежь с сахарным диабетом пришла вместе со своими женами/мужьями, детьми.

Сложно было со стороны понять, кто именно в этих семейных парах болен сахарным диабетом. Отличало их только лишь то, что перед игрой в боулинг и во время нее молодежь с диабетом уделяла время контролю глюкозы крови и введению инсулина.

В ожидании своей очереди сбить кегли молодежь очень активно делилась опытом. Самым актуальным являлся вопрос «как подготовиться к беременности при сахарном диабете, какие сложности возникают?».



После игры и награждения участников турнира состоялся обед. За чашкой чая продолжились обсуждения проблем и возможностей жизни с диабетом, обсуждение дальнейших планов и мероприятий молодежной секции.

В отзывах участников слова благодарностей организаторам!

*«Спасибо огромное за организацию такого мероприятия, где можно поделиться своим опытом, узнать много*

В НОМЕРЕ:

Современные технологии в лечении сахарного диабета в Ростовской области

стр. 3

День Диабета в Таганроге

стр. 5

Семинар «Мой лечащий доктор»

стр. 6



*нового, познакомиться с новыми людьми, провести время со своей семьей. Спасибо много-много раз!!!»*  
Недждова Татьяна

Но, вероятно, наиболее интересно было получить практические советы и мнения о семейной жизни от лица тех, кто живет с человеком с сахарным диабетом. Вот некоторые из них:

*«Жизнь с супругой, которая болеет сахарным диабетом, я думаю, ничем не отличается от жизни с человеком, у которого его нет. Даже, с одной стороны, есть плюсы, такие люди более ответственные и дисциплинированы. Я о многом узнал, в плане медицины. Не надо бояться, с этим можно жить! Главное поддерживать друг друга!!!»*

Недждов Сергей

*«Жизнь с диабетиком, на мой счет, практически не отличается. Просто тут нужно быть чуть внимательнее. Поначалу я не знал вообще ничего, но со временем ознакомился с глюкометром, как измерить сахар, какие показатели что означают, и как себя вести. Сейчас даже могу вколоть инсулин. А также в любой*

## ДЕНЬ ДИАБЕТА 2018



*непонятной ситуации имей сок, сахар и давай его всегда. Главное следить за здоровьем, и все будет отлично, а там уже неважно диабетик вы или нет.»*

*Симаонов Виталий*

*«Жить с диабетиком как с обычным человеком. Главное научиться проверять сахар и колоть инсулин, напоминать о контроле сахара и всегда поддерживать.»*

*Диканская Настя*

*«Быть женой диабетика, это обычная семейная жизнь, но она немного отличается тем, что нужно привыкнуть, что в холодильник кроме еды хранится инсулин, на столе будут лежать инсулиновые ручки, а на полу при уборке попадают тест полоски к глюкометру. Диабетик, как считает лучше других знает свой организм, но с годами привыкаешь и начинаешь различать в зависимости от его поведения его сахар в крови, и если есть подозрения, что он низкий, стоит настоять на том чтобы он его измерил и при необходимости поел быстрых углеводов, на всякий случай в моей сумочке всегда есть конфеты. Немало важно уметь измерить сахар и уколоть инсулин, при поездке в отпуск в аптечку обязательно положить запас инсулина. В остальном это полноценная счастливая семья.»*

*Величук Екатерина*

*«Очень интересное и живое мероприятие. Всегда очень важна возможность обменяться опытом в борьбе с общей проблемой, особенно когда*



*это происходит в непринужденной обстановке.*

*Для тех, которые только планируют связать свою жизнь с человеком с сахарным диабетом, либо оказались рядом в то время, когда был поставлен диагноз, могу сказать одно — не бойтесь. Этот диагноз звучит действительно страшно, опасен своими осложнениями, но если делать всё правильно, то бояться нечего. Мы с моей супругой вместе уже 10 лет, а совсем недавно стали родителями чудесного малыша! Да, это постоянные замеры глюкозы в крови, посещение врачей, но ведь это еще и дополнительный стимул следить за своим питанием, и образом жизни в целом. Пообщавшись с участниками диабетического общества, я могу сказать совершенно точно, что среди них есть люди и поздравнее большинства в нынешнем обществе. Раньше с диагнозом сахарный диабет не то, что о детях, о полноценной жизни речи не шло. Сейчас же, при желании, и семья и дети — это вполне реально.*



*Многих беспокоит вопрос беременности при диабете, но это не так страшно, это очень ответственно, и я вынес для себя несколько важных практических моментов: беременность при диабете нужно планировать заранее, чтобы избежать проблем при вынашивании. Мы прошли все анализы и проверились, чтоб быть готовыми стать родителями не только морально, но и физически. Немного нужно было подкорректировать гликированный гемоглобин, но если постоянно находиться в состоянии компенсации, то даже этой проблемы не возникнет. Далее в период самой беременности требуется регулярное мониторирование глюкозы, желательно с помощью сенсоров (иногда я проверял уровень глюкозы ночью сам, пока супруга спала, хотел убедиться, что с сахаром все в порядке). Во время беременности нужна постоянная и главное своевремен-*

*ная корректировка дозировки инсулина, чтобы исключить состояния гипогликемии и гипергликемии. Нужно всегда под рукой держать средства, помогающие бороться с этими состояниями — сок/сахар, инсулин, глюкометр и тест-полоски, особенно во время прогулок! Иногда даже заставляя лишний раз произвести замер глюкозы крови в качестве подстраховки и при подозрительном поведении даже ночью. Так как беременным с определенного момента тяжело вставать с кровати, чтобы быстро измерить уровень глюкозы и поднять сахар, то вам нужно будет помогать своей половинке или как минимум убедиться, что сок и глюкометр лежат рядом на тумбочке. Чтобы всё получилось, вы сами должны сами уметь ориентироваться, как поступать при разных показателях глюкозы крови. Так как во время беременности вас всё равно ждут хлопоты, то это не проблема, а дополнительная возможность для вас проявить свою заботу и причастность к проблеме.*

*Самое главное — Любите друг друга и не бойтесь преодолевать вместе трудности. У вас всё получится!»*

*Пикалов Роман*

*Для человека с сахарным диабетом очень важно не только самому уметь справляться со сложностями жизни с данным заболеванием, но и быть уверенным, что рядом есть люди, которые поддержат, помогут вместе преодолеть все трудности.*



*На сегодняшний день создание семьи и рождение детей при диабете — это счастливая реальность! Это достаточно большой труд, но такой труд в сохранении здоровья вознаграждается хорошим качеством жизни, детским смехом дома, достижением поставленных целей!*

**Пикалова Анастасия,**  
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.

## Современные технологии в лечении сахарного диабета в Ростовской области



Под таким названием 23 ноября 2018 года в г. Ростове-на-Дону, Маринск парк отеле состоялся круглый стол, завершающий комплекс мероприятий, посвященный Всемирному дню борьбы с диабетом в Ростовской области.

Участниками стола стали официальные лица: Мартиросов В.Ю., начальник отдела качества оказания медицинской помощи, Лебеденко А.А., директор НИИАП РГМУ, д.м.н., Иванишко Ю. А., директор глазной клиники ИнтерЮна, д.м.н., Косякова Н.В., начальник фармууправления МЗ РО, к.ф.н., Бова Е.В., главный эндокринолог МЗ РО, к.м.н., Галкина Г.А., главный детский эндокринолог МЗ РО, д.м.н.; представители диабетических НКО, пациенты с СД: Галичаев М.П., профессор, председатель РРООИ «Ростовское областное диабетическое общество» (РОДО), Готальская Т.А., Таганрогское диабетическое общество, Цирюта О.Н., Таганрогское диабетическое общество, Власова С. Л., координатор секции детского диабета РОДО, Кумановская Е.Е., координатор секции детского диабета РОДО в г. Шахты, Величук В., координатор секции молодежного диабета РОДО, Пикалова А., член секции молодежного диабета РОДО, врач-эндокринолог, Ткачева Т., член секции молодежного диабета РОДО, Сафонов Д., председатель Общественного совета при горуправлении здравоохранения г. Батайска, пациент с СД; представители фирм-производителей средств контроля: Голубев В.Г., ООО «Компания «Элта», тест-полоски,

Россия; Самойленко Т.М., компания «Аркрус», тест-полоски, Россия.

Начало встречи было посвящено итогам и результатам круглого стола «Диабет и беременность», проведенного в Дни борьбы с диабетом в 2017 году. Директор НИИАП, Лебеденко А.А. отметил, что увеличено число мест и объем

финансирования для лечения детей с диабетом. Наблюдается увеличение числа беременных женщин с диабетом, в т.ч. гестационным диабетом, сейчас в НИИАП 68 беременных, из них 52 с диабетом. В течение года в области беременных, хронически больных сахарным диабетом, насчитывается около 40.

Выступающие представители молодежи с диабетом отметили улучшение ситуации в отделении патологии беременных.

Генеральный директор глазной клиники «Интер Юна», Иванишко Ю.А. предложил направлять беременных на 3-4 месяца на бесплатную консультацию в Интер Юну.

Величук В., координатор молодежного сектора РОДО, отметил пассивность в отклике на информирование беременных с диабетом и молодых мам (период вскармливания) о принятом решении об обеспечении их тест полосками из расчета 2500 в год.

Н.В.Косякова, начальник фармууправления создан и пополняется регистр беременных с диабетом.

Установка помп на период беременности с обеспечением расходными материалами к инсулиновым помпам не проводится этот вопрос пока не решен. Однако такие шаги сделаны частично в эндокринологическом отделении Областной клинической больницы №2.

Диабетическая ретинопатия. Иванишко Ю.А. заявил, что лечение диабетической ретинопатии, так же, как и диагностика, должны проводиться в специализированных центрах, таких как

многоопытная Интер Юна. На местах часто попытки диагностировать ретинопатию приводят к ошибкам в диагнозе с последующей потерей времени на своевременное начало лечения. У Интер Юны есть поручение МЗ РО о специализации в лечении диабетической ретинопатии по ОМС, однако имеются случаи отказа пациентам в направлении на бесплатное лечение в это учреждение. Врачи -эндокринологи по непонятным причинам не информируют пациентов с диабетом. Общественные организации это делают активно, но только среди своих членов. А это всего около 5000 чел в области. Необходимо активизировать информирование всех 135000 больных диабетом в области и направление их в специализированные центры. Пришли к общему решению о подготовке врачами - офтальмологами и эндокринологами информационных листовок, печатании их за счет небюджетных средств с участием РРООИ «РОДО» и распространении в области через МЗ РО.

Включение в лечение новых препаратов. В первую очередь рассмотрение этого вопроса связано с внедрением в практику представляемого эндокринологами, как полного аналога Лантусу, нового инсулина компании Авестис – Ту Джеб. Представленный Величуком В. ответ завода-производителя свидетельствует о том, что это не так, а значит перевод на этот инсулин должен проводиться под наблюдением врача с обеспечением возможности контроля пациентом уровня гликемии. Что не выполняется повсеместно. Нельзя согласиться полностью с позицией главного эндокринолога области, утверждающего, что пациенты, пользующиеся новым инсулином должны убедиться в декомпенсации и потом идти за разъяснением и обращаться в эндокринологический центр. А что делать пациентам в отдаленных районах области. Если даже молодежь, как показывают мониторинги не имеют возможности для проведения самоконтроля, не получает тест полоски к глюкометру в количестве, соответствующем стандарту лечения, недостаточно обучена и не в состоянии в основной массе осуществлять управление гликемией при использовании нового инсулина. В результате по данным мониторинга ухудшилось состояние, ухудшилась компенсация. В ответ врачи рекомендуют подбирать дозу самостоятельно, не направляют в ОКБ 2. Пациенты пассивны и сами не обращаются к доктору Те, кто проводил перевод под контролем в стационаре, отмечает, что у них все нормально, и отзываются о новом инсулине хорошо.

Снова мы сталкиваемся с необходимостью сочетания взаимной ответственности пациентов и врачей в организации лечения больных сахарным диабетом, на примере назначения нового препарата. В результате в социальных сетях формируется негативное мнение об этом инсулине. Позиция представителей фирмы – производителя в регионе странная: полное безразличное отношение к складывающейся ситуации, ведь возможно необходимо проведение дополнительных обучающих семинаров, конференций для врачей-эндокринологов. Представители компании проигнорировали приглашение к участию в прошедшем круглом столе. Доступность инсулиновой помпотерапии. В последнее время в области установлено достаточно большое количество инсулиновых помп, и детям, и взрослым пациентам. Несмотря на разъяснения пациентам, о том, что помпы могут устанавливаться в порядке оказания высокотехнологичной медицинской помощи, расходные материалы к ним не включены в перечень средств для бесплатного обеспечения, некоторые пациенты и родители детей затем обращаются в суд. Главные эндокринологи, и детский, Г.А.Галкина, и взрослый, Е.В.Бова, разъяснили, что всем пациентам помпы устанавливаются по медицинским показаниям при наличии осложнений. При этом в отделении детской эндокринологии РНИИАП устанавливается в год около 60 помп, значительная часть из которых, - детям, проживающим в Ростовской области. Поскольку их установка начата с 2008 года, в настоящее время пользователей около 350 человек. стоимость расходных материалов составляет в год около 150000 руб. на одну помпу. Т.о., только на обеспечение детей расходными материалами необходимо в год около 50 млн. руб., причем из той же статьи расходов, которая предусмотрена на обеспечение средствами самоконтроля.

Это составляет существенную долю от всей суммы средств, направляемых в области на обеспечение больных диабетом средствами контроля. Причем этих средств недостаточно для обеспечения всех пациентов по стандартам лечения.

Поэтому логично возникновение вопроса: для всех ли пациентов установка помпа являлась средством сохранения жизни, а не только из соображений улучшения качества жизни пациентов? Ведь тогда на это могут претендовать все около 35000 пациентов, находящихся на инсулинотерапии в Ростовской области. Тем более, что значительные усилия затрачиваемые на «выбивание» бесплатного обеспечения расходными материалами детей, становятся бесполезными при достижении ими 18 летнего, взрослого, возраста. А если помпа является жизнесохраняющим средством, то тогда понятна и необходимость общих усилий общества, в т.ч. общественных организаций, по привлечению средств для бесплатного обеспечения на всем протяжении болезни, а не только по возрасту.

Участники круглого стола пришли к единому мнению: если и рассчитывать на бесплатное обеспечение, то, или за счет средств небюджетных фондов, таких, как, например, «Русфонд», либо за счет принятия отдельных целевых программ из средств городов и районов, как это произошло, например, в Батайске. Обменялись мнениями о необходимости нахождения возможностей для установки инсулиновых помп на период беременности и вскармливания ребенка.

Организация обеспечения средствами самоконтроля. Рассмотрение этого вопроса было вызвано, как показало анкетирование, организационными сбойми в обеспечении средствами контроля гликемии: предоставление детям средств контроля, не рекомен-

дованных пациентскими организациями, предоставление тест полосок к глюкометрам, которых нет у пациентов. По мнению общественных организаций, это может быть связано с тем, что компании-производители часто бесконтрольно, без оформления документов, составления списков, без фиксации в органах управления здравоохранением раздают большое число глюкометров в территориях. Это приводит к тому, что у одних пациентов несколько глюкометров, у других – нет никаких. Врачи эндокринологи на местах не ведут реестр наличия глюкометров у пациентов, назначают их часто, выписывая им то, что есть в аптеке. Часто это не совпадает с имеющимся у пациентов в наличии глюкометром. Были высказаны мнения о необходимости ведения учета и списков при раздаче глюкометров компаниями, предоставлении этих списков в органы управления здравоохранением.

Было отмечено, что в области сделано многое для увеличения объемов обеспечения средствами самоконтроля. В то же время, общественные организации высказали мнение о том, что пациенты и недостаточно обучены, и недостаточно активны в управлении и контроле заболевания, в т.ч и сами не стремятся воспользоваться имеющимися возможностями обучения. Например, в Ростове н/Д – в Школе диабета в отделении эндокринологии ОКБ №2. Было высказано предложение о резком увеличении объемов охвата обучением пациентов с диабетом в области.

Было высказано представителями общественных организаций предложение о рассмотрении возможности, в исполнение положений ст. 27 ФЗ №323»Об основах охраны здоровья граждан в РФ», касающихся обязанности граждан заботиться о сохранении своего здоровья, соблюдения режима лечения, - выписывании тест полосок для бесплатного предоставления тем пациентам, кто ведет и предоставляет дневник самоконтроля или результаты регулярного контроля, фиксируемые в памяти глюкометра.

Подтверждением этого является мнение одного из участников встречи:

«Мы в своей практике убедились в том, что люди не знают, зачем измерять кровь. Они считают так. Дай-ка я посмотрю, какой у меня сахар. Ах, какой большой! И пошли делами заниматься. Они дневники не ведут, не умеют думать, как снизить сахар, что для этого надо делать. Не знают, сколько и когда надо измерять. У них нет знаний по измерению. И имея много глюкометров у себя, измеряют на всех глюкометрах, а потом возмущаются, что «глюкометры врут».



Я описала картину работы с глюкометрами у людей.

А теперь мои соображения. Из сегодняшнего круглого стола согласна, что надо иметь реестр по

поликлиникам о наличии глюкометров и проводить школы по обучению измерения сахара в крови.

А так же научить вести дневники и размышлять, как правильно снижать сахар. И только после обучения выдавать глюкометры. Я поддерживаю и то, что надо законодательно увеличить обязанности диабетиков, чтобы у них было

желание быть здоровым, а не требовать своё здоровье у врачей.»

Т.А.Готальская, Таганрогское диабетическое общество

Доступность гемодиализа, транспортировка пациентов. Участники встречи, представители министерства здравоохранения отметили, что в настоящее время в области открыто достаточное количество диализных центров для удовлетворения потребности. А вот с транспортировкой пациентов, часто находящихся в неудовлетворительном

физическом состоянии, вопросы еще не решены. В первую очередь ими должны заниматься социальные службы в территориях и городах области например, в форме социального такси.

**М.Галичаев,**  
президент РРОИ «РОДО»,  
координатор Оргкомитета  
по проведению мероприятий  
Всемирного дня борьбы с диабетом  
в Ростовской области

## День Диабета в Таганроге

*Ни мороз нам не страшен ни жара!  
Удивляются даже доктора...*

(Песня о зарядке  
на слова Михаила Львовского)

Большая и серьёзная шла подготовка к проведению Международного дня борьбы с диабетом. Актив общества обновился. Много новых людей вошло в актив. Но проведение Дня Диабета - это, своего рода, отчёт нашего общества о проделанной работе за очередной год. И надо не подвести своих членов общества. Надо собрать людей в этот день. Надо показать, что в восстановлении здоровья диабетика заинтересованы и врачи и заболевшие сахарным диабетом.

Да, диабет неизлечим. Но нельзя же опускать руки и пускать заболевание на самотёк! Так и до осложнений недалеко. А они, осложнения, ох! какие коварные. Никого не щадят. Только дай слабину. Забудешь про врачей, перестанешь держать сахар «в узде», забросишь физические нагрузки, будешь есть, что не попадя и когда как, и вот они - осложнения уже хозяйничают в неорганизованном организме человека.



Но наши врачи всегда стоят в авангарде передовых сражений борьбы с диабетом. И 14 ноября в Таганрогский Дворец «Фестивальный» пришли эндокринологи (детские и взрослые), те-



Общество проводит такую викторину в пятый раз и она пользуется у людей успехом. Здесь же в фойе шла беседа с врачами. Желающие рассматривали и оценивали выставочные работы,

рапевты, окулисты, сосудистый хирург, врачи из центров «Здоровья», чтобы побеседовать с людьми, проверить их состояние здоровья и подсказать правильные пути выхода из разных ситуаций.

Врачи пришли. А на улице стоял гололёд. Людей было мало. И такая досада охватила нас. Ведь так готовились! Однако, природа поняла нашу ситуацию, наше желание быть полезными людям. Проглянуло солнышко, лёд начал таять. И как было приятно увидеть в зале около двухсот человек, равнодушных к своему здоровью.

И всё пошло своим чередом, Активисты принимали людей, раздавали перекусы и подарки. Люди с интересом и желанием участвовали в викторине по теме «Что я знаю о диабете». Викторина содержала 14 вопросов, на которые нужно было дать правильные ответы.

которые диабетики выполнили своими руками. В зале можно было посмотреть фильмы о диабете, а затем послушать лекцию об основных правилах борьбы с диабетом.

В завершении Дня диабета были подведены итоги викторины и отмечены подарками люди, давшие правильные ответы в викторине, и названы и награждены лучшие выставочные работы.

Дворец «Фестивальный» подготовил прекрасный концерт, который очень понравился всем присутствующим.

Спасибо всем, кто принимал участие в Международном Дне борьбы с диабетом!

**Актив  
Таганрогского общества «ДИАБЕТ»  
14 ноября 2018 год**

ДЕНЬ ДИАБЕТА 2018

## Семинар «Мой лечащий доктор» пациентов с врачом-эндокринологом на тему: «Дефицит йода: проблемы и решения»

14 ноября 2018 года в Центре общественных организаций при поддержке отдела по организационной работе и взаимодействию с общественными организациями Администрации города Волгодонска в рамках проведения мероприятий, посвящённых Всемирному Дню борьбы с сахарным диабетом со-



стоялась встреча-лекция пациентов с врачом-эндокринологом - специалистом высшей квалификационной категории Медико-санитарной части №5 Федерального государственного бюджетного учрежде-



ния здравоохранения Новороссийский клинический центр «Федерального медико-биологического агентства» Людмилой Алексеевной Елизаровой на тему: «Дефицит йода: проблемы и решения».

Людмила Алексеевна в доступной форме прочитала интересную и познавательную лекцию о проблемах щитовидной железы. После прочтения лекции врач эндокринолог ответила на все интересующие присутствующих вопросы. Члены диабетического общества остались довольны проведенной лекцией.



По окончании встречи представитель Представительства Ростовской региональной общественной организации Инвалидов «Ростовское областное диабетическое общество» в городе Волгодонске и близлежащих районов Тарасенко Вера Васильевна поблагодарила Людмилу Алексеевну за сотрудничество и хорошую работу.

**Тарасенко В.В.**  
координатор РОДО в г. Волгодонске

ДИАФОРУМ

## 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](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/RyORURHoCjkaArA>

**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

**Contour plus ONE**  
КОНТУР™ Плюс УАН  
Система для измерения уровня глюкозы в крови

## Взгляните на диабет в новом свете!

**Присоединяйтесь к новой эре умного контроля диабета**

- Беспроводная передача данных (Bluetooth®) на смартфон, на котором установлено мобильное Приложение CONTOUR™ DIABETES (Контур Диабитис)\*
- Возможность добавлять информацию к показаниям уровня глюкозы в крови
- Высокая точность результатов
- Технология взятия образца крови Second-Chance™ («Второй Шанс») предлагает в течение 60 секунд дополнительно нанести кровь на тест-полоску в случае ее недозаполнения.
- Незамедлительная обратная связь при помощи smartLIGHT™ («Умная ПОДСВЕТКА»)
- Использует только тест-полоски CONTOUR™ PLUS (Контур Плюс)

\*Операционная система не ниже Android 5.0 или iOS 8.0

**Для получения дополнительной информации посетите сайт [www.contourplusone.ru](http://www.contourplusone.ru)**

Телефон Горячей линии:  
8-800-200-44-43 | [info.ru@ascensia.com](mailto:info.ru@ascensia.com)  
[www.contourplusone.ru](http://www.contourplusone.ru)  
[diabetes.ascensia.com.ru](http://diabetes.ascensia.com.ru)  
Приобретайте на сайте [arteka.ru](http://arteka.ru)

Сервисный центр: г. Ростов-на-Дону, пер. Братский, д. 25 (аптека Спорт), тел.: 8-863-282-23-22

РУ №ФСЗ 2008/02237 от 30 мая 2017 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

## 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.

ДИАФИРМА

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ



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

**ЭЛТА**

### 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 себе 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.

Сделайте подарок себе и своим близким!

Система контроля уровня глюкозы в крови

- Перед использованием проконсультируйтесь с врачом
- Скорость анализа 9 секунд
- Капля крови 1,2 мкл
- Диапазон измерений от 1,7 до 41,7 ммоль/л
- Память на 180 измерений
- Средний результат на 7, 14, 21, 28 дней
- Часы, календарь
- Вес прибора всего 50 г
- Тест-полоски упакованы по 25 шт. в тубусу
- Гарантия на все время пользования прибором

Горячая линия 8-800-555-49-00

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

© Газета «Диабет и жизнь», ежемесячное издание.  
Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ-61-00145 от 24.03.2009 г., выдано Управлением по Рос. 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: 27.11.2018 г. По графику – 15-00 час. Фактически – 15-00 час.  
Дата выхода газеты: 27.11.2018 г. Тираж 1000 экз. Заказ № 1217.