

Вместе мы сильнее!

# ДИАБЕТ И ЖИЗНЬ

№6  
(259)  
июнь 2019



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

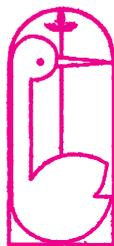
6+

Печатный орган Ростовского областного диабетического общества (РОДО)

ДИАЛЕТО

## День защиты детей – в гости к казакам

8 июня 2019 года для детей с сахарным диабетом Ростовское областное диабетическое общество организовало традиционный информационно-экскурсионный, рекреационный день, приуроченный к Дню защиты детей. В этот раз была



С 10-00 до 11-30 они в сопровождении экскурсовода посетили музейные комплексы (Атаманский дворец, храм, колокольня).

А с 11-30 до 14—30 все дружно переехали к рекреационно-оздоровительному центру «Казачий Дон», который расположен на жи-

В НОМЕРЕ:

Сахарный диабет и путешествия.  
Как справиться с болезнью  
в отпуске?

стр. 2

Российским  
производителям зеленый  
свет

стр. 7



организована поездка в столицу донского казачества, ст. Старочеркасскую. Были приглашены родители и дети, в т.ч. вновь заболевшие сахарным диабетом. Возраст детей участников составлял 6-14 лет. Всего в мероприятии приняли участие около 60 человек. Примечательно, что улучшилась мобильность, 18 человек прибыли в Старочеркасскую на своих автомобилях.

Утром, в 8-30 час. участники собрались возле Дома профсоюзов (пр. Ворошиловский – ул. Красноармейская) и уже к 10-00 прибыли в ст. Старочеркасскую.

вописном острове с пляжем. Уютно расположились св тенистых беседках, примыкающих к пляжу.

Для детей и родителей был организован обед. Многие взяли продукты с собой и уютно организовали семейный обед. Аппетитная трапеза сочеталась с купанием, играми детей, беседами родителей, беседами с сопровождающим эндокринологом А.В. Пикаловой. У детей измерялся уровень сахара в крови.

А в 14-30 все возвратились в Ростов. Нашлись желающие остаться и продолжить отдых. Ведь беседки были арендованы на весь день.

Все расходы по проведению мероприятия на себя взяло Ростовское областное диабетическое общество.

Все участники, и дети, и родители, выразили благодарность организаторам. Особая благодарность волонтерам, С.Ю. Андреевой и ее помощникам!

**Ростовское областное диабетическое общество, детская секция**



## Сахарный диабет и путешествия. Как справляться с болезнью в отпуске?

### *Диабет путешествию не помеха*

Долгожданный отпуск? Нет необходимости для стационарного лечения диабета. Собираетесь ли вы на пляж, в горы, в другой город или страну, ваш диабет будет путешествовать с вами. Люди с диабетом должны планировать свое путешествие и отдых заранее, и проконсультироваться в случае необходимости. Единственное условие – поездки должны быть запланированными. Прежде всего, надо оценить своё состояние и довести уровень сахара до целевых значений. Диета, физическая активность и лекарства – все это ключевые факторы, которые следует учитывать. С небольшим планированием, путешествие – будь то на поезде, самолете или на машине – не проблема. При хорошо продуманной подготовке к дальней поездке она должна протекать без осложнений и повышать качество жизни. Но при легкомысленном отношении к характеру питания, лекарственному лечению и самоконтролю уровня гликемии больным могут угрожать весьма неприятные, даже опасные для жизни осложнения.



Как вам подготовиться к поездке, будет зависеть от того, куда вы едете и что вы будете делать. Например, тип пищи, которую вы будете кушать на отдыхе, сильно влияет на то, как вы будите ее готовить.

Кроме того, если вы собираетесь ехать на активный отдых, вам необхо-

димо рассмотреть то, какое влияние окажет на ваш уровень сахара в крови дополнительная физическая нагрузка. Существует ряд факторов, которые необходимо учитывать диабетикам при планировании поездки, но важно помнить, что диабет не должен быть препятствием для отдыха и путешествий, особенно после тщательного планирования всех действий, с учетом вашего диабета.

Многие люди, страдающие сахарным диабетом, очень неохотно летают на большие расстояния из-за того, что должны делать себе инъекции инсулина через определенные промежутки времени. Путешествие через несколько часовых поясов неизбежно вызывает изменение в режиме питания и введения инсулина.

**Инсулинотерапия.** Имейте в виду, что во время полета уровень сахара в крови очень часто повышается. При авиаперелетах через шесть и более часовых поясов режим введения инсулина сильно меняется. При полете в западном направлении продолжительность дня «увеличивается». День растягивается, и поэтому вам может потребоваться дополнительное введение инсулина в связи с еще одним приемом пищи.

При полете на восток продолжительность дня «уменьшается». И в таких обстоятельствах доктор может порекомендовать уменьшить вашу обычную дозу инсулина. При этом в течение дня обязательно проверяйте уровень глюкозы, чтобы в случае необходимости ввести инсулин дополнительно.

Можно разместить один комплект в ручной клади, а второй – в багаже, но лучше все-таки оба хранить при себе в салоне самолета. Таким образом, вы всегда будете иметь под рукой все необходимое.

Путешествие в области большой высоты может заставить инсулин расширяться и сжиматься, приводя к воздушным карманам внутри картриджа или ручки. Диабетикам, возможно, понадобится сделать несколько «воздушных выстрелов», чтобы убедиться, что нет пузырьков воздуха, когда они вводят инсулин.

Как альтернатива, пациент может вернуться к использованию шприца и иглы (можно вытянуть инсулин из картриджа с помощью этого метода).

Инсулин следует хранить вдали от прямых солнечных лучей и в прохлад-

ном месте. Не допускается замораживание инсулина, поэтому при путешествиях по воздуху, инсулин должен всегда перевозиться в ручной клади.

Инсулин может поглощаться быстрее в более теплом климате. Регулярный контроль глюкозы очень важен, чтобы любые корректировки в дозе инсулина, были безопасны для вас.

Важная тема – правильное хранение инсулина в пути и на месте. Большое значение имеет соблюдение правил хранения инсулина. Глюкозоснижающие таблетки должны быть сухими, следует оберегать их от воздействия повышенной влажности воздуха.

При ношении помпы также стоит внимательно отнестись к возможному нагреву и частой заправке резервуаров свежим гормоном. Кстати, многие помповики переходят на время поездок на шприц ручки.

На карточке в бумажнике или на опознавательном браслете диабетика, помимо диагноза, должны быть указаны название и доза инсулина, который получает больной, а также фамилия и номер телефона лечащего врача – на случай экстренной консультации.

Необходимо получить консультацию врача-эндокринолога в отношении того, нужно ли вам на время поездки как-то менять режим введения инсулина или другого сахароснижающего препарата. Доктор должен будет составить для вас четкий план инсулинотерапии в путешествии и подробно проинструктировать, когда вводить препарат и в какой дозе, в зависимости от обстоятельств.

**Подготовка.** Кроме того, обязательно нужно сдать анализы мочи и сделать электрокардиограмму. Все выявленные нарушения в работе почек и сердечно-сосудистой системы надо как следует пролечить и привести в стабильное состояние. Поскольку на это может уйти пара месяцев, планировать путешествие лучше заблаговременно.

**Обязательно** следует посетить специалистов, контролирующих осложнения диабета. Окулист должен убедиться в безопасности нагрузок для глаз пациента. Если обнаружатся новообразованные сосуды, поездку придется отложить до окончания лечения.

Например, если планируется летняя поездка на Урал, не лишним будет сделать прививки от вирусного энцефалита,

#### 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 Ростовского государственного консерватории им.С.В. Рахманинова.

который передают клещи. При подготовке к путешествиям в другие районы мира нужно узнать, какие там возможны инфекционные заболевания и как их предупредить. Все соответствующие прививки нужно сделать за несколько месяцев до путешествия, так как иммунизацию проводят на фоне абсолютной стабилизации диабетического процесса, а сама вакцинация может спровоцировать временное нарушение и без того хрупкого равновесия. Следовательно, потребуется время на его восстановление. И уж конечно, не должен истечь срок действия прививки против столбняка. Да-да, даже если вы едете отдыхать в Париж, и никакого контакта с дикой природой не предполагается. Получить порез или царапину можно всегда и везде.

**Диабетическая стопа** – частая причина проблем у возвращающихся домой туристов, страдающих диабетом. Новая обувь натирает мозоли, купание на каменистых пляжах и ходьба босиком, пусть даже по песку, способствуют появлению мелких травм – царапин, ушибов, ссадин. Отсутствие носков благоприятствует инфицированию таких микроповреждений. Кроме того, достаточно большая нагрузка на ноги при долгих пеших прогулках, которые так часты в отпуске, тоже не проходит даром. Людям, страдающим сахарным диабетом, отправляться в авиапутешествие необходимо в удобной обуви.

У вас должен быть пакет с удобной обувью, сменными носками и аптечкой для лечения незначительных возможных повреждений ног. Возьмите хотя бы две пары обуви, для того, чтобы иметь возможность менять ее как можно чаще. Это поможет вам избежать мозолей, натоптышей и болей в точках давления.

Следите за своими ногами. Не ходите босиком даже в бассейне, по берегу моря или во время плавания. Носите специальную пляжную обувь. При сахарном диабете крайне опасно порезать или еще как-нибудь повредить ноги, т.к. они медленно заживают.

Избегайте обуви с открытыми носками, такой как сандалии, сланцы или шлепанцы. Открытые пальцы повышают риск получения травмы или инфекции.

### Планирование путешествия за границу

Расскажите своему врачу о планируемой поездке. Возьмите у него справку с печатью, в которой указано, что вы болеете сахарным диабетом и нуждаетесь в постоянном приеме инсулина или пероральных сахароснижающих препаратов. Пусть этот документ будет с вами во время путешествия. Спросите вашего врача о возможной корректировке

дозы инсулина, если планируется пересечение часовых поясов.

Возьмите с собой в два раза больше жизненно необходимых лекарств, чем вам необходимо. Если вам нужны прививки, сделайте их за 3-4 недели до отъезда. Помните, что некоторые препараты могут повлиять на ваш уровень сахара в крови. Поговорите с вашим врачом.

Узнайте о наличии медицинских учреждений в той местности, куда вы направляетесь, какое питание будет предоставляться в самолете, в гостинице. Спросите о возможности заказать блюда для диабетиков. Выучите некоторые фразы на местном языке, такие как «Мне нужна помощь» или «У меня сахарный диабет», «Где находится больница?», «Мне нужен сахар».

### Что вы должны предпринять?

При вас должна находиться записка с именем и номером телефона вашего врача. Держите ее у себя на протяжении всего путешествия. Напишите список текущих лекарств и держите его тоже при себе. Приобретите медицинский идентификатор, говорящий о том, что вы больны диабетом. Это может быть идентификационный браслет или ожерелье.

Инсулин, шприц-ручки, иные лекарства, глюкометр с тест-полосками нужно перевозить в ручной клади. Нельзя



допустить, чтобы они перевозились в грузовом отсеке, т.к. всегда существует риск потери багажа. При вас обязательно должен быть источник быстрых углеводов для купирования возможной гипогликемии.

### Что брать с собой в дорогу?

Быть подготовленным делает ваше путешествие более свободным. Несколько простых мер предосторожности могут гарантировать, что вы в состоянии справиться в случае непредвиденных ситуаций. Непредвиденные события, например, задержки авиарейса из-за облака пепла или забастовка экипажа воздушного судна, не могут быть предсказаны.

По этой причине вы должны запланировать взять с собой:

- Вдвое больше инсулина, шприцов или шприц-ручек, иглы или таблетки, сколько потребуется.

- Если вы путешествуете с кем-то еще, разделите свои диабетические лекарства между ручной клади каждого пассажира, на всякий случай, если одна из них потеряется. Прохладную сумку для хранения инсулина.

- Оборудование для мониторинга уровня глюкозы в крови, наряду с соответствующими расходными тест-полосками, ланцеты и запасные батареи для глюкометра.

- Высота, жара и влажность иногда могут повлиять на глюкометр и тест-полоски. Пациентам следует остерегаться ложных показаний.

- Обязательно возьмите с собой карточку диабетика или брелок диабетика.

- Углеводы (в виде бутербродов, фруктов и т.п.) в ручной клади, чтобы покрыть любые задержки в путешествии.

- Справку, либо от врача, либо из школы диабета, подтверждающую необходимость носить с собой иглы и шприцы.

Список всех текущих лекарств – копию рецепта от врача.

Прохождение контроля в аэропорту

В аэропорту при досмотре уведомите службу безопасности, что у вас диабет и при вас имеются медицинские препараты. Вы можете переносить их через контрольно-пропускные пункты, но они должны иметь этикетки, на которых указано, что это за лекарства.

Сообщите службе безопасности, если вы носите инсулиновую помпу. Когда они будут проверять на наличие запрещенных вещей, вы должны попросить их не снимать ее. Перед поездкой зайдите на веб-сайт аэропорта и авиакомпании и почитайте там о списках запрещенных для провоза вещей.

А чтобы не возникло проблем с проносом шприцев и флаконов с лекарствами на таможне и во время регистрации и посадки на рейс, запаситесь медицинским свидетельством вашего лечащего врача о том, что вы больны диабетом, который требует введения инсулина, и его нотариально заверенным переводом на английский язык. Помимо инсулина и шприцев-ручек (или шприцев) с собой в салон самолета обязательно возьмите глюкометр с тест-полосками и что-нибудь съедобное, в том числе сладости. Для предотвращения возможных недоразумений, у вас при себе должна быть справка с печатью от вашего врача, в которой указано, какие медицинские препараты вам назначены.

**После посадки**

Помните, что при комнатной температуре инсулин сохраняется три месяца, но лучше ему на холоде. Однако не допускайте замораживания препаратов инсулина в морозильной камере. Инсулин нельзя хранить при температуре ниже 2 градусов С и выше 40 градусов С.

В стране пребывания, так же, как и дома, необходим тщательный самоконтроль – измерение уровня сахара с помощью глюкометра, соблюдение режима питания и диеты. Вам может потребоваться дополнительный прием пищи, содержащей углеводы, чтобы восстановить запас питательных веществ в организме. В случае возникновения диареи или рвоты незамедлительно обратитесь к врачу, который скорректирует дозу инсулина.

Внимание!

Поэтому путешествующие диабетики должны иметь при себе все документы, необходимые для лечения за рубежом, и достаточный финансовый резерв собственных средств – чтобы компенсировать затраты на оказание медицинской помощи.

Дело в том, что сахарный диабет – заболевание хроническое, и ни одна российская страховая компания, к сожалению, не покрывает расходы на лечение осложнений, спровоцированных обострением хронических заболеваний. У всех страховщиков, работающих с туристическими агентствами, – стандартные пакеты страхования для всех путешественников.

Даже в таких крупных компаниях, как «Ренессанс-Страхование» и «Прогресс», давно работающих в туристической отрасли, нет специально разработанных программ страхования для путешественников-диабетиков.

Источник: <https://newizv.ru>

**Как ставить инсулин во время путешествия?**

Если вам необходимы инъекции инсулина во время полета, следуйте вашей обычной процедуре. Но если вы пользуетесь инсулиновыми шприцами, то вводите в два раза меньше воздуха в пузырек с инсулином, чем обычно. Давление воздуха в воздухе не такое же, как на земле.

Если у вас возникла экстренная ситуация со здоровьем, пока вы находитесь за границей, и вы не знаете куда идти, попробуйте обратиться в российское консульство или в Красный Крест. Если у вас есть медицинская страховка, то позвоните по телефонам экстренной связи, указанным в ней.

**Дальние поездки.** Дальнее путешествие, может быть особенно трудным. Вы должны взять с собой расписание

полетов и информацию об изменениях часовых поясов, чтобы помочь спланировать график инъекций.

**Где лучше отдыхать диабетикам?** Многие люди боятся своего диагноза и отказываются от привычных и даже любимых вещей, например, отказываются от поездок и путешествий. Особенно остро стоит вопрос для родителей маленьких детей. Попробуем разобраться, а нужно ли и можно ли людям с сахарным диабетом путешествовать. Какие могут возникнуть сложности и существуют ли они, вообще.

По сути, вопрос можно ли ездить на отдых при сахарном диабете абсолютно абсурден. Всем диабетикам врачи и общество постоянно говорят о том, что диабет – это образ жизни. Тогда, какие же здесь могут быть ограничения? В реальности ситуация обстоит немного иначе. Сахарный диабет – серьезное заболевание, создающее определенные



сложности в пути, особенно, когда речь идет об инсулинозависимых людях.

Тем не менее, даже инсулинозависимый диабет не должен становиться помехой для хорошего отпуска. Более того, активный отдых, хорошие впечатления вместо вредного стресса, дополнительно повышающего сахар в крови, новые знакомства всегда идут на пользу. Главное, правильно подготовиться и посетить лечащего врача.

Ошибочно полагать, что теперь путешествия будут лишь на дачу. На самом деле, диабетикам вполне возможно планировать отдых со сменой часовых и климатических поясов, поездки на море, в горы и даже далекие страны. Конечно, на первый раз может и не стоит ехать далеко. Но постепенно географию, несомненно, можно будет расширить.

Отлично помогут набраться новых впечатлений и поправить здоровье здравницы Алтая, любые санатории и туры по стране, курорты Крыма и Краснодарского края. Здесь всегда рады и ждут людей с любыми возможностями здоровья, которое кстати в благоприятном климате может существенно улуч-

шиться. Всегда можно найти недорогие варианты жилья в Кабардинке, Анапе, на Крымском полуострове. Заграничные туры также позволят набраться сил и запастись витаминами.

**Важные моменты для путешественника с диабетом.**

**Напитки и еда.** Скорее всего, пища будет отличаться от привычной. Здесь важно внимательно подсчитывать количество углеводов и адекватно принимать меры для утилизации полученного сахара. Во многих ресторанах уже в меню указано содержание углеводов в порции, также абсолютное большинство заведений готовы рассказать о составе блюда, даже если оно не указано в меню.

Остерегайтесь продуктов новых и совершенно неизвестных, если склонны к аллергическим реакциям. Некстати будет и пищевое отравление. Многие опытные путешественники советуют обязательно использовать профилактические средства для поддержания микрофлоры кишечника. Тот же Пепидол или Линекс.

**Исследование сахара в крови.**

Всегда старайтесь взять с собой 2 глюкометра, если едете в чужую страну. Запаситесь необходимым количеством тест-полосок. Регулярно и даже чаще, чем обычно измеряйте сахар в крови! Организм скажет вам спасибо. Помните, что на новом месте может ждать не только гипергликемия, но и коварная гипогликемия.

**Важно!** Всегда-всегда берите с собой глюкагон, особенно при путешествии с маленькими детьми. Врачи рекомендуют в первые дни акклиматизации стараться держать сахар на уровне не ниже 5 ммоль, поскольку гипогликемии в жарком климате – частое дело.

**Браслет диабетика или любой идентификатор.** Поездка в другую страну и просто смена климата всегда опасны резкими колебаниями самочувствия. Приобретите специальный браслет диабетика или любой понравившийся идентификатор, чтобы, в случае непредвиденных обстоятельств, окружающие могли правильно оказать первую помощь. Хоть записочку себе в карман положите! Люди должны понимать, что с вами и как помочь.

Источник: <http://zaicevagora.ru>

**Советы путешественникам.**

Для того, чтобы спокойно собираться в поездку больному сахарным диабетом, необходимо посетить своего лечащего врача. Если после осмотра специалиста состояние здоровья находится в пределах допустимой нормы, врач даст важные рекомендации, которые помогут избежать ненужных волнений и проблем со здоровьем.

**Совет!**

Если вы собираетесь провести отпуск в экзотической стране, нелишним будет перестраховаться и уточнить, нужно ли сделать профилактические прививки, необходимые для посещения данной страны. Со своим лечащим врачом необходимо согласовать список препаратов, которые необходимы в поездке. Важно скорректировать график приема этих препаратов в том случае, если существует значительная разница во времени с другой страной.

Можно перевести названия лекарственных препаратов на английский язык. Это понадобится в том случае, если придется обращаться в местную аптеку. Здесь же может понадобиться документ на английском, подтверждающий, что вы диабетик.

Лекарства рекомендуется перевозить в ручной клади, инсулин хранить в сумке-холодильнике. Ни в коем случае не следует сдавать препараты и медикаменты в багаж. В этом случае останется уверенность, что условия хранения инсулина, например, не были нарушены при перевозке. Кроме того, багаж может не быть получен вовремя или, того хуже, потеряться.

Если поездка запланирована авиарейсом, нужно накануне вылета позвонить в авиакомпанию и узнать, какие существуют в ней правила перевозки медикаментов. Сделать это необходимо во избежание неприятных неожиданностей во время досмотра багажа.

Некоторые авиакомпании обеспечивают специальное питание людям, страдающим сахарным диабетом. Эту информацию также можно узнать как накануне вылета, так и на борту самолета. **Совет!** Любое, даже самое короткое путешествие является стрессом для организма, который может реагировать на него самым неожиданным образом. Поэтому контроль уровня глюкозы в крови во время путешествия должен проводиться чаще, чем дома. Современные глюкометры оснащены необходимыми функциями, они удобны в использовании и позволяют контролировать уровень сахара в любых условиях.

Современные условия жизни позволяют больным сахарным диабетом путешествовать с комфортом, без лишних проблем, получать удовольствие и новые яркие впечатления от поездки.

Источник: <http://sostinas.com>

**Диабет и путешествия в жаркие страны.** Расскажу, как мы с дочкой-диабетиком летали на жаркий тропический остров. Думаю, что-то полезное скажу для тех, кто собирается путешествовать с этой болезнью.

Вообще, я не планировал так далеко забираться. Но неожиданно подвернулся домик на острове в Сиамском заливе.

Я решил, что почему бы и нет. Но потом вдруг так захотелось взять с собой жену и дочку. Хотя как-то порадовать после этих адских полугода. У нас же даже отпуска не было уже несколько лет. Когда работаешь на себя, то ни отпусков, ни выходных – иногда годами. Жена вообще нигде не была заграничной. Так захотелось порадовать, пусть и в ущерб работе.

Но когда мы уже решились и озвучили такие планы, родственники едва не убийцей начали называть, потому что везти ребенка с такой болезнью за



тридевять земель – это... это... Мы и сами прикинули и пригорюнились. Столько всяких опасностей, страхов. И вполне справедливых. Идея вдруг из красивой и привлекательной стала безумной. Ведь теперь – всё, наша судьба трястись над этой болезнью всю оставшуюся жизнь...

Я сказал, что чем так жить, действительно лучше уж и не жить вообще. И мы поехали... Два длительных перелета, день на поезде, несколько часов на автобусе и несколько часов на пароме. Чтобы добраться до острова Кхо Пханган в Сиамском заливе Тихого океана...

**Совет!** Готовились мы к этому безумию тщательно. Сейчас оглядываюсь назад и не понимаю как решились. Набрали всего необходимого для дочки. Коробку сенсоров, дексом. Кучу тест-полосок, два глюкометра и батарейки для них, двойной запас инсулинов, шприцурочки, иглы для ручек, обычные шприцы, спиртовые салфетки, термос для инсулина, водонепроницаемые чехлы для дексомов и телефонов; аскорбинки, жидкий мёд, финики, сахар – по всем карманам всех сумок. Специальная сумочка с хладогентом, ремешок на руку с надписью на английском «Alert! Diabet 1 Type».

Затем были двое суток утомительных и не очень перелетов-переездов-переплывов. Помню, дочка после

первого перелета, когда мы садились в транзитном Дубаи, сказала: «Мне уже надоели самолетики, поехали домой». Лучше всего было в тайском поезде, где дочке было весело, интересно и вполне удобно. А хуже – на пароме между материком и островом, где немного укачало и даже немного стошнило. Хорошо, что море было тихое.

На острове мы вместе провели всего две недели. Было трудновато. Все-таки ребенок, все-таки непривычное все. И все-таки – диабет... Вообще, с точки зрения здравого смысла, не стоило ехать. Это было понятно еще перед поездкой, когда я сомневался, брать или не брать, и холодный разум говорил однозначное – нет. И он был прав.

Перезды утомительны, и никакой радости ребенку от них нет. Дополнительные расходы на поездку с семьей, а не одному – очень большие. Так что сейчас приходится экономить, даже кондиционер стараюсь не включать, чтобы счет за электричество не пугал. Вместо планируемого скутера пришлось ограничиться покупкой велосипеда. Ну и так далее. Я посчитал, что если бы не взял своих, то мог бы на эти деньги жить тут больше полугода.

Жена и дочка из двух недель тут половину проболели, акклиматизируясь. Фрукты дочка есть отказалась, ограничившись знакомыми арбузами и яблоками. А на все эти манго, папайи, кокосы, личи, гуавы, драконьи фрукты и прочую экзотику следовало неизменное «беееее». Только в последние дни дочка наконец распробовала кокосовое молоко и манго. Дети очень консервативны в еде.

Все две недели был постоянно «на стреме», так как чувствуешь ответственность за девчонок и расслабиться просто нереально. Каждый день только и молишься, лишь бы все нормально обошлось, и чтобы вернуть моих красавиц домой в целости и сохранности. Опасностей в тропических странах более чем достаточно.

И несмотря на все эти разумные доводы, сейчас, спустя какое-то время, я очень-очень рад, что мы были тут вместе, хоть и недолгое время. Все трудности и проблемы уже забылись, а осталось что-то хорошее. Осталось светлое впечатление о двух неделях на красивом теплом острове. Вместе.

И разум говорит – зря, а сердце отвечает – нет. И очень уверенно. Настолько, что и разум замолкает. Трудно передать словами ощущения, но попробую.

Когда бываю один в тех местах, где мы были вместе с женой и дочкой, то в сердце что-то такое шевелится. Груст-

ное, даже тоскливое, но – человеческое. И ощущать это – очень странно. Иногда представляешь, что они рядом, и очень скучаешь.

На душе легче от странного ощущения совершения безумного поступка и того, что все прошло более или менее хорошо. Я не знаю как это объяснить, но сам факт, что мы смогли решиться на такую поездку после установления диагноза, несмотря на то, что ничего подобного и подумать не могли даже когда все было хорошо.

Сам этот факт дает какой-то, – может быть иллюзорный, – свет, делающий оптимистичными взгляды на дальнейшую судьбу. Действительно, не могу объяснить это словами. Но если бы мы не решились на эту безумную поездку, то этого дополнительного маленького и непонятного света бы не было. Впрочем, какой смысл копаться в ощущениях и пытаться описать их словами. Все равно не получается. Есть ощущения, что все было сделано правильно. И это хорошо.

**Важно!** Напишу лучше что-то полезное из опыта от путешествия. Очень расстроило поведение декскома в поездке. На мониторинг была особая надежда, так как пища незнакомая, и мы очень наделись вести компенсацию «по приборам». Но первый сенсор вышел из строя в самолете. Как оказалось, высота для сенсора оказалась губительной. Дело не в рамках-безопасности, через которые проходят пассажиры в аэропортах. Мы просили проводить дочку за рамками.

Дело именно в высоте. Почему – непонятно. Так и получилось, что когда датчик крови нужен особенно (во всей это суете перелетов и переездов), он взял и отказал. Затем мы поставили новый, уже на острове, но он проработал день или два и снова отказал после купания в океане.

Видимо, если с пресной водой сенсор декскома как-то еще дружит, то сильносоленая вода океана выводит его из строя. Мы взяли с собой 4 сенсора, но за три или четыре дня лишились таким образом двух. И решили больше не ставить. Так и провели почти две недели на ручном контроле. Хорошо хоть тест-полосок взяли с большим запасом.

Контроль диабета в поездках, конечно, очень примерный. У маленького ребенка этот контроль и так невероятно труден, в поездках полноценная компенсация становится вообще нереальной. Старались держать на чуть повышенных сахарах, чтобы повышенная активность не вылезла неожиданной гипой. Но всяко было: и сильно высокие, и сильно низкие.

Очень полезной штукой оказался термос для инсулина. Не понимаю, почему его так редко покупают. Мне кажется, у всех диабетиков, что ездят куда-то, он должен быть. Очень недорогое и простое средство сохранить инсулин. Для сравнения, специализированный холодильник-контейнер для перевозки инсулина стоит около 200 долларов, а автономную защиту держит меньше по времени, чем этот простой термос!

Чехолчики для защиты от влаги и песка тоже замечательное изобретение. Пригодились. И для декскома, пока он работал, и для моего телефона. Разные защитные штуки (крем от солнца, спрей от комаров и тд) лучше не везти с собой, а покупать местные.



Они эффективнее и рассчитаны именно на местные условия и местных насекомых.

Обязательно берите больше одного глюкометра и двойной-тройной запас тест-полосок. То есть если вы едите на две недели и обычно тратите на две недели 100 полосок, то в поездку надо взять минимум 300. Нужна сумочка с охлаждающим гелем для инсулина и глюкометра. Носить инсулин при тридцатиградусной жаре без дополнительного охлаждения очень рискованно.

Источник: <http://maximmeister.com>

**В заключении.** При длительных поездках, особенно за рубеж, и дальних перелетах следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Оформить в медицинском учреждении свидетельство о наличии сахарного диабета; при поездках за рубеж – на русском и английском языках. Получить у врача дополнительные рецепты (разборчивые, на латинском языке) на случай потери лекарств во время поездки. Свидетельство о болезни поможет беспрепятственно пронести шприцы, инсулин и другие лекарства через контрольный пункт аэропорта и таможню. Флаконы с инсулином или глюкагоном должны иметь четкие фармацевтические маркировки;

- перед поездкой внимательно ознакомиться со страховыми документами, проверить, какие медицинские услуги они обеспечивают в случаях ухудшения состояния здоровья в стране пребывания;

- все принадлежности, связанные с лечением диабета (инсулин, шприцы, глюкометры и батарейки к ним, тест-полоски, глюкозоснижающие таблетки и др.) должны быть в сумке или другой ручной клади. Их не следует сдавать в багаж, который может быть утерян. Не менее важно, чтобы эти принадлежности были всегда “под рукой”.

- Целесообразно иметь два комплекта глюкометров и батареек, упакованные в разные сумки, и дополнительные (выше расчетной потребности по дням поездки) флаконы инсулина, глюкагона и других лекарств. Надо действовать по принципу: взять с собой лучше больше, чем меньше. Если больной использует инсулины U-40 и выезжает в США, надо запастись шприцами U-40, чтобы вводить правильную дозу инсулина (см. Какой концентрации бывает инсулин).

- в ручном багаже должен быть “аварийный” продуктовый набор из источников медленно всасываемых углеводов (печенье, галеты, крекеры и другие сухие крахмалсодержащие продукты) и быстро всасываемых углеводов: таблеток глюкозы, кусков сахара, мелкофасованного желе или меда, шоколадных конфет, сладких безалкогольных напитков, сока, сладкого чая в термосе или иной емкости на 250-300 мл. В дороге могут произойти различные задержки и изменения, которые повлияют на распорядок дня и время приема пищи. Медленно всасываемые углеводы нужны для “перекусывания”, если прием пищи был задержан, быстро всасываемые углеводы необходимы для срочной ликвидации симптомов гипогликемии;

- регулярный контроль уровня глюкозы в крови необходим для безопасного самочувствия во время всей поездки. Если больной не проводит





дома частых измерений гликемии, то в дальних полетах они нужны каждые 4-5 часов. Следует учитывать, что в полете уровень глюкозы в крови, как правило, повышается;

- при путешествии в восточном направлении день сокращается – часы надо перевести вперед. Если таким образом день сократился на 3 часа и более, то на следующее утро дозу инсулина продленного действия надо уменьшить на 4-6, реже 8 Ед. В дальнейшем введение инсулина делается в прежних дозах. При путешествии в западном направлении день становится длиннее – часы переводятся назад. В день выезда надо сделать инъекцию инсулина в обычной дозе, но если день удлинился на 3 часа и более, в конце суток можно сделать дополнительную инъекцию из 4-6-8 Ед инсулина короткого действия с последующим небольшим приемом пищи, содержащей углеводы. Эти изменения доз инсулина особенно важны при дальних полетах. Обычно

изменение доз не требуется, если пересекается менее 5 временных зон. Однако правило: “восточное направление – меньше инсулина, западное направление – больше инсулина” не всегда бывает верным. Различные часы отъезда, длительности полета и промежуточных посадок самолета могут потребовать более сложных подходов к введению инсулина, требующих самоконтроля уровня гликемии. При дальних поездках с севера на юг или с юга на север обычный суточный план инсулинотерапии не меняется;

- на прием глюкозоснижающих таблеток изменение временных зон во время путешествия оказывает не столь существенное влияние, как на введение инсулина. Если больной принимает 2 раза в день метформин или препарат из группы сульфонилмочевины, ему лучше сократить дозы и иметь легкую гипергликемию в течение полета (редко более 7-8 часов), чем применять две дозы, сократив промежуток времени между ними, в результате чего возрастает риск гипогликемии. При приемах акарбозы или новых препаратов типа репаглинида изменения не требуются: эти препараты принимают, как обычно, перед едой;

- Во время путешествия или длительной поездки в другую страну трудно соблюдать такую же диету, какая была в домашних условиях, особенно если речь идет не о странах Европы и Северной Америки. Но по мере возможности надо придерживаться того же числа и времени приема пищи, как это было дома, и стараться

выбирать привычные или близкие к ним продукты и блюда.

Уже говорилось, что дальние и длительные поездки желательно планировать при сахарном диабете 1 и 2 типа, соответственно, через год или 3-5 месяцев после установления диагноза и начала лечения. За эти периоды больные должны накопить первый опыт определения количества пищи на глаз, ориентировочной оценки продуктов по содержанию углеводов с переводом их в хлебные единицы при инсулинотерапии. Целесообразно заранее ознакомиться по книгам с особенностями национальной кухни страны пребывания.

Большим сахарным диабетом следует избегать обезвоживания организма, весьма возможного в жарких странах, а в летнее время года – в любой стране. Для питья лучше всего использовать бутилированную минеральную или родниковую воду, зеленый чай, но не алкогольные напитки или кофе.

На всякий случай надо держать в нагрудном кармане или сумочке специальный вкладыш со своими данными (фамилия, имя, адрес) и диагнозом. В США и ряде других стран больным диабетом рекомендуется носить браслеты или шейные жетоны, в которых указано, что человек болен диабетом и вводит инсулин.

<https://diabetexit.com/jjzn/saharnyy-diabet-i-puteshestviya-kak-spravlyatsya-s-boleznyu-v-otpuske.html>

## Российским производителям зеленый свет

Правительство Российской Федерации Постановлением от 26 июня 2019 г. № 813 внесло уточнение в перечень отдельных видов медицинских изделий, происходящих из иностранных государств, в отношении которых устанавливаются ограничения допуска для целей осуществления закупок для обеспечения государственных и муниципальных

нужд. Постановление затрагивает и интересы больных сахарным диабетом, т.к. в нем указаны и индивидуальные глюкометры. Успокаивает то, что находящиеся в настоящее время в пользовании пациентов глюкометры различных производителей, и российских, и иностранных, - примерно одного качества и точности измерений, из них только 2-3 являются российскими производителями глюкометров, имеющие для этого подтверждающие документы. Конечно жаль, если вдруг исчезнут глюкометры и тест полоски таких фирм, как Байер, Джонсон и Джонсон, Рош, зарекомен-

довавшие себя высоким качеством в течение многих лет.

Перечень отдельных видов медицинских изделий, происходящих из иностранных государств, в отношении которых устанавливаются ограничения допуска для целей осуществления закупок для обеспечения государственных и муниципальных нужд, утвержденный постановлением Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2015 г. № 102 (в редакции постановления Правительства Российской Федерации от 26 июня 2019 г. № 813)

Код в соответствии с Общероссийским классификатором продукции по видам экономической деятельности (ОКПД2) ОК 034-2014	Наименование вида медицинских изделий <*>
...	...
26.51.53.190	Амплификаторы детектирующие для обеспечения исследований методом полимерной цепной реакции в режиме реального времени; анализаторы белка в моче; анализаторы билирубина; анализаторы биохимические полуавтоматические; анализаторы свертывания крови; гемоглобинометры; <b>глюкометры индивидуальные</b>
...	...

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.

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: 26.06.2019 г. По графику – 15-00 час. Фактически – 15-00 час.  
Дата выхода газеты: 26.06.2019 г. Тираж 1000 экз. Заказ № 603.  
Выход в свет 26.06.2019 г.