



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

6+

Печатный орган Ростовского областного диабетического общества (РОДО)

## ДИАЛЕТО

### ЛЕТО – это маленькая жизнь!

Этот лагерь самый лучший лагерь на земле, Он совсем не нарисован краской на стекле. Помогает он ребятам дружбу отыскать, Всем девчонкам и мальчишкам детство удержать.

Вот такое начало я отыскала в интернете. А потом подумала. Почему бы мне не обратиться к девочке из лагеря «Мир» с просьбой написать свои впечатления пребывания в лагере в стихах. Тем более, что она увлекается написанием стихов. Лиля выполнила мою просьбу. Её творчество я помещу в конце заметки. А сейчас поведаю мои впечатления о детском оздоровительном лагере «Мир».

А сначала была большая подготовка. Огромную работу проделал Михаил Павлович. Обзвоны, созвоны, сборы документов, медицинских справок, согласия родителей, переговоры с врачами, Ректором Медицинского института, подготовка волонтеров, переговоры с лагерным начальством, согласование пребывания детей в лагере, жилье, режим дня, досуг детей, особенности диабета, темы беседы детей с психологом, купание в море, свободное время детей, проведение длительных экскурсий..... Я наверняка ещё многое не перечислила. Но это всё было! Большая работа. Большая подготовка.

Важным оказалось, и это впоследствии подтвердилось, что была принята установка: дети приезжают не лечиться, а активно отдыхать вместе с сотнями других здоровых детей.

И вот наступил долгожданный день. 10 августа дети и родителями с разных уголков Ростовской области собрались в Ростове. А дальше...Красивый автобус с детьми, волонтерами, вожатыми и врачом эндокринологом подъехал к лагерным воротам «Мир», где их встречали Главный врач лагеря, врачи, Начальник лагеря, психолог и мы, кураторы РОДО и представители Министерства здравоохранения области.

Первое дело – накормить детей! Но, сначала проверка своего состояния: с каким сахаром идем на обед? Хочу сказать, что проверка сахара в крови – это главный анализ, с которым дети должны жить. Дети не просто проверяют сахар, они обязаны научиться чувствовать свое состояние. Умея чувствовать,

легче управлять! Вот поэтому в лагере проводится частая проверка-анализ. И обязательное ведение дневника, чтобы потом при обходе и беседе с врачом эндокринологом проанализировать и понять, когда и как проводить коррекцию. Это очень важно!

Не волнуйтесь, папы, мамы,  
Летний отдых – лучший самый!  
Отдохнем здесь двадцать дней –  
Не узнаете детей.

В середине лагерной смены мы провели наших детей. Нам было интересно: как же молодое поколение живет без родителей, не обижают ли их, сыты ли, вдоволь ли отдыхают, может нужно чем-то помочь. Мы посмотрели их быт, побывали на медицинских процедурах,



Наконец то приехали!!!



Начало смены. Приветствие и подарки от Ростовского областного диабетического общества



Нам Азовское море по колено

### В НОМЕРЕ:

Диабетэкспресс – или комплекс мероприятий международного дня борьбы с диабетом в ростовской области

стр. 4

Контролировать свой диабет: Обзор полезных цифровых инструментов

стр. 6



Главные опекуны С.В. Оганисян (врач-эндокринолог) и вожатые



Пионербол



Встреча с врачом психотерапевтом, А. Бельской (Санкт Петербург, с детства БСД)

## ДИАЛЕТО



Наши – победители лагерного конкурса танцев!!!



Знакомство с кинологами



Элементы иппотерапии



Ежедневные купания



Школу диабета ведет детский эндокринолог А.В.Пикалова



Ежедневные кружки «Умелые руки»



Встреча с руководителями МЗ РО: зам министра А.Ю Ерошенко, глав. Врач ОДКБ, С.Г.Пискунова



Веревочный парк



Лазертаг

**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.

## ДИАЛЕТО



**Круглосуточный мониторинг диабета. Проводят волонтеры Ростовского государственного медицинского университета (И. Мельников, бсд)**



**На перекусе**



**Ежедневные медицинские процедуры,**



**Врач-эндокринолог группы, А.В.Пикалова (бсд)**



**Скандинавская ходьба**



**Экскурсия в Танаис**

побеседовали с волонтерами и водителями, врачами, руководством лагеря, откорректировали кое-какие моменты. А уезжая задали детям последний вопрос: «Кто из вас захочет приехать в лагерь «Мир» на следующий год?» Все подняли по две руки и по две ноги и радостными голосами прокричали: «Я!!!!!!!»



**Вот вам результат отдыха!**



**Вот такие они, волонтеры!!!**



**Подвижные аттракционы, эстафеты**

Несомненно, нужно проанализировать и подвести итоги этого первой лагерной смены детей больных диабетом. Но, уверенно можно сказать, что «перый блин» оказался вкусным и отдыхать наши дети в лагере будут! А мы в «Мире» и всем «миром» будем учить любимых, самых лучших детей наших ЖИТЬ! Будем учить самоутверждаться. Жить с диабетом для собственного счастья, для блага Родины.

Я с глубокой благодарностью обращаюсь к Министру здравоохранения области Быковской Татьяне Юрьевне за понимание детского диабета, за поддержку инициатив и начинаний Ростовского областного диабетического общества. Детям отдых понравился!

Познакомьтесь с впечатлениями пребывания в лагере «Мир» Лилии Филипповой. Её стихами всё сказано!

Здесь смех веселый, звонкий  
Разносится с утра.  
И счастьем, как в ребенке,  
Душа твоя полна.

Забудем все невзгоды!  
И счастье обретем!  
И даже углеводы  
Все с легкостью учтем.

Живём мы дружно вместе  
И песенки поём.  
А с лучшими вожатыми  
И горы мы свернём!

Лиля Филиппова  
28 августа 2019 г.

В конце смены детям было предложено принять участие в конкурсе сочинений «МИР вокруг меня».

**Вот как отзываюся родители о организации отдыха и отдыха детей;**

Добрый день! Хочу выразить благодарность президиуму Ростовского областного диабетического общества за предоставленную возможность бесплатно отдохнуть моему сыну в детском санатор-

но-оздоровительном лагере «Мир». Провожали ребенка честно говоря со слезами на глазах, было волнительно отпускать его во взрослую, самостоятельную жизнь. Но спустя несколько дней и до окончания смены лагеря сердце мамы было спокойно. Под чутким руководством сопровождающих медиков-волонтеров, врача-эндокринолога детям предоставляли возможность самостоятельно принимать решения по контролю уровня сахара в крови, своего рода – школа диабета, за что отдельно я благодарна мед. персоналу!

Навещая сына в лагере, впечатлила ухоженная, большая территория лагеря с выходом к пляжу и прекрасным видом на Азовское море. Дети ежедневно были заняты веселыми, активными развлечениями: иппотерапия, массаж, бассейн, прогулки к морю, дискотеки, спортивные игры... Ребенок выглядит счастливым, отдохнувшим, повзрослевшим, приобрел новых друзей. Спасибо вам большое!

**С уважением и благодарностью,  
Спирина Любовь и сын- Спирин Кирилл**

Очень хотим вас поблагодарить за предоставленную возможность побывать в этом замечательном месте. И

нам, родителям, и сыну понравилось. Все было хорошо, и развлечение, и разные мероприятия. и экскурсии. Нашим подросткам нужно еще больше рассказывать, обучать, приводить примеры из жизни. Думаем, что в следующем году этот будет реализовано на самом высоком уровне. Еще раз спасибо вам огромное!

**Светлана Ланчук**

P.S.

Ну, а на будущее - пожелание для родителей. Чтобы ваши дети избавлялись от диабетических комплексов, помогайте быть им более самостоятельными в плане здорового образа жизни. Рассказывайте в познавательной форме о контроле сахара, учите делать самостоятельно инъекции инсулина, рассчитывать хлебные единицы при питании и количество необходимого инсулина. Изучайте положительные примеры людей, имеющих диабет и рассказывайте своим детям. И тогда дети будут расти радостными, счастливыми, успешными!

**Т.А.Готальская,  
активист Таганрогского  
диабетического общества  
«ДИАБЕТ»**

## ДИАБЕТЭКСПРЕСС – ИЛИ КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ МЕЖНАРОДНОГО ДНЯ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Вот уже 24-ый год в Ростовской области стартует информационная кампания, посвященная Международному дню борьбы с диабетом, который отмечается во всем мире 14 ноября под эгидой Организации Объединенных Наций. В Ростовской области она проводится под патронажем Правительства области и в ее проведение включаются около 35 районов и городов.

Программа Дней диабета этого года, утвержденная Заместителем Губернатора области С.Б.Бондаревым и министром здравоохранения области Т.Ю.Быковской, посвященная обозначенной Международной федерацией диабета (IDF) теме «Семья и диабет», как обычно оказалась насыщенной информационными мероприятиями (конференции, круглые столы, обучающие тренинги для больных диабетом, публичные встречи и т.п.), социальными мероприятиями (конкурс рисунка, детская спартакиада, соревнования в молодежной группе и др.). В Оргкомитете информационной кампании: Председатель Оргкомитета: С.Б.БОНДАРЕВ, заместитель Губернатора Ростовской области; члены Оргкомитета: Т.Ю. БЫКОВСКАЯ, министр здравоохранения Ростовской области, заместитель председателя Оргкомитета; Н.А.ЛЕВИЦКАЯ, начальник управления здравоохранения г. Ростова-на-Дону;

А.П. Бекетов, директор медицинского информационно-аналитического центра министерства здравоохранения Ростовской области; Е.В. БОВА, главный эндокринолог министерства здравоохранения Ростовской области; М.П. ГАЛИЧАЕВ, президент РРООИ «Ростовское областное диабетическое общество», координатор Оргкомитет.



### ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ Международного дня диабета « САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И СЕМЬЯ » в 2019 году

№	МЕРОПРИЯТИЕ	СРОК	ИСПОЛНИТЕЛИ, ОРГАНИЗАТОРЫ, УЧАСТНИКИ
	ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		
1	Рассылка информационных писем в территории области Главам Администраций районов и городов области.	01.10.	Исполнитель: Министерство здравоохранения РО
2	Представление в Оргкомитет планов проведения мероприятий в территориях области, посвященных Дню диабета.	20.10.	Исполнители: Управления здравоохранения, МУЗ ЦРБ районов области

## ДЕНЬ ДИАБЕТА

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
3	Проведение социологического анкетирования по вопросам медико-социального обеспечения, здорового образа жизни больных сахарным диабетом.	20.09. – 20.10.	Исполнитель: Ростовское областное диабетическое общество
4	Проведение областного тематического конкурса детского рисунка «Я и моя семья. Я и диабет».	01.11.	Организаторы: Ростовское областное диабетическое общество, РНИИАП
5	Проведение ознакомительного турнира по пейнтболу для молодых людей с диабетом, перешедших из детского возраста.	октябрь	Организатор: Ростовское областное диабетическое общество
6	Проведение межрегиональной конференции «Опыт реализации региональных, межрегиональных летних оздоровительных, реабилитационных, адаптационных программ для детей с диабетом».	27 сентября	Организаторы: Министерство здравоохранения РО, управление здравоохранения г. Ростова на Дону, Ростовское областное диабетическое общество, Южная межрегиональная диабетическая ассоциация Место проведения: конгресс центр отеля «МАРИНС ПАРК ОТЕЛЬ»
7	Проведение цикла выездных конференций-лекториев для пациентов в районах области: (в 6 районах и 6 городах по решению Оргкомитета), а также в г. Ростове на Дону, Таганроге, Сальске, Шахты, Волгодонске, Гуково	10.10. – 10.11.	Организаторы: гл. эндокринолог области, Бова Е.В., Ассоциация эндокринологов РО, Ростовское областное диабетическое общество
8	Проведение публичной встречи в г. Аксай, больных сахарным диабетом с представителями Министерства здравоохранения, Администрации города, Управления здравоохранения города, Фонда социального страхования, Медико-социальной экспертной комиссии, представителями Министерства труда и социального развития.	октябрь	Организаторы: Министерство здравоохранения РО, Администрация г. Аксай, МУЗ ЦРБ Аксайского района, Ростовское областное диабетическое общество,
9	Проведение конкурса «По жизни с диабетом» в номинациях: человек с диабетом (возрастные группы: дети, молодежь до 35 лет, средний возраст, пожилой возраст); врачи-эндокринологи: «Врач-друг и наставник пациента».  Итоговое заседание конкурсной комиссии Награждение победителей	октябрь  06.11. 17.11.	Организаторы: Ростовское областное диабетическое общество, гл. эндокринологи, управления здравоохранения, социальной защиты, МУЗ ЦРБ в районах области, Участники: успешно поддерживающие здоровье, социальную активность дети, молодежь, диабетики среднего и пожилого возраста
10	Проведение семинара для родителей вновь заболевших детей с диабетом «Психологический практикум».	октябрь	Организатор: Ростовское областное диабетическое общество
11	Проведение в районах области тематического дня «Тихий Дон – здоровье в каждый дом», посвященного вопросам профилактики сахарного диабета (контроль гликемии-скрининг, консультации специалистов, выборочная диагностика).	Октябрь-ноябрь	Организаторы: Министерство здравоохранения РО, управления здравоохранения, МУЗ ЦРБ в районах области (по планам мероприятий).
12	Проведение публичной встречи в г. Ростове-на-Дону больных сахарным диабетом с представителями Министерства здравоохранения РО, Фонда социального страхования, областной Медико-социальной экспертной комиссии, Министерства труда и социального развития, Администрации г. Ростова-на-Дону Программа: 1. Информационная выставка диабетической тематики (фирмы, диабетические НКО, аптеки) 2. Проведение выставки художественных работ (вышивка, вязание, рисунки и т.п. больных сахарным диабетом) 3. Викторина «Что я знаю о диабете» 4. Награждение победителей областного конкурса «По жизни с диабетом», награждение волонтеров общественных организаций, награждение участников выставки работ декоративно-прикладного искусства. 5. Выступления специалистов, ответы на вопросы больных СД: «Состояние и возможности медико-социального обеспечения» 6. Лекция «Профилактика осложнений сахарного диабета: возможности, реальность и перспективы»	16.11. (суббота)	Организаторы: Министерство здравоохранения РО. Управление здравоохранения г. Ростова-на-Дону, Ростовское областное диабетическое общество, РГДООИ «ДиаДон» Участники: больные сахарным диабетом, родители детей, ведущие специалисты Министерства здравоохранения, Министерства труда и социального развития Ростовской области, представители Администрации, управления здравоохранения г. Ростова-на-Дону, депутаты, руководители диабетических НКО и общественных организаций инвалидов, СМИ Место проведения: конгресс центр отеля «АМАКС»
13	Проведение 55-ой Областной научно-практической конференции: «Актуальные вопросы эндокринологии» Награждение лауреатов областного конкурса «По жизни с диабетом» в номинации: «Врач-друг и наставник пациента».	12.11.	Организаторы: Министерство здравоохранения области, гл. эндокринолог области. Бова Е.В. Участники: гл. специалисты, эндокринологи, руководители диабетических организаций, СМИ Место проведения: «Дворец здоровья», г.Ростов- на-Дону

## ДЕНЬ ДИАБЕТА

14	Проведение запланированных встреч с больными сахарным диабетом, активистами диабетических НКО в городах и районах области, проведение круглых столов в городах, по вопросам медико-социального обеспечения больных СД (лекарственное обеспечение, оздоровление, санаторное лечение, адресная социальная помощь, МСЭК и пр.), проведение лекций для больных СД.	1-20.11.	Организаторы: Администрации городов РО, управления здравоохранения, диабетические общественные организации, МУЗ ЦРБ в районах области. (по планам мероприятий) Участники: больные сахарным диабетом в городах и районах области, специалисты
15	Направление отчетов о проведении мероприятий в территориях области в Оргкомитет.	До 1.12.	Исполнитель: управления здравоохранения, МУЗ ЦРБ в районах области (в адрес, определенный Оргкомитетом)
16	Подведение итогов проведения мероприятий информационной кампании в территориях области. Поощрение лучших практик проведения мероприятий в территориях области.	01.2018	Исполнитель: Министерство здравоохранения РО, Оргкомитет
ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА			
17	Освещение в СМИ мероприятий, включенных в план проведения информационной кампании	10.10. – 24.11	Организаторы: Министерство здравоохранения РО, Ростовское областное диабетическое общество
18	Освещение в СМИ мероприятий в городах и районах области (выступления по радио, телевидению специалистов информационных материалы в СМИ, демонстрация тематических видеороликов в поликлиниках области и т.п.	10-25.11.	Организаторы: Управления здравоохранения в городах, МУЗ ЦРБ и районах области
19	Пресс-конференция, посвященной традициям поведения Дней диабета на Дону, итогам проведения в 2018 году.	20 ноября	Организаторы: Министерство здравоохранения РО, Ростовское областное диабетическое общество

31 августа состоялось совещание Президиума Ростовского областного диабетического общества, на котором было принято решение об активном участии диабетической общественности области в информационной кампании в партнерстве с органами здравоохранения, социальными службами, информационными партнерами.

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

## Контролировать свой диабет: Обзор полезных цифровых инструментов

Сегодня мы уже можем утверждать, что время бесконечных уколов пальцев для проверки уровня сахара в крови и сложных умственных расчетов для вычисления углеводного соотношения с инсулином постепенно заканчивается. Рост числа больных диабетом на 314 миллионов человек за последние 34 года привел к созданию постоянно расширяющегося рынка продуктов для лечения диабета.

Сегодня разработано множество новых технологических решений, систем и устройств, упрощающих жизнь благодаря снижению количества уколов и большого объема данных, получаемых в режиме реального времени для обеспечения немедленного реагирования на уровень сахара в крови. Разобраться в том, что из этого подходит вам лучше всего, стало очень сложно. Поэтому мы решили предложить вашему вниманию краткий обзор нескольких популярных цифровых инструментов, которые нашли золотую середину между револю-

ционными технологиями и удобными интерфейсами.

### Система непрерывного контроля уровня сахара



Эта система, разработанная компанией Abbott и получившая название FreeStyle Libre, продается в Европе и ряде других стран уже в течение нескольких лет. Устройство состоит из водонепроницаемого датчика, который крепится к задней части предплечья и устройства, похожего на смартфон, которое считывает и отображает показания датчика. Сенсор проводит измерения уровня сахара в крови каждые пятнадцать минут, для этого используется тонкая иголка длиной 5 мм и шириной 0,4 мм, которая проникает в кожу. Устройство может сканировать показания даже через несколько слоев одежды, обеспечивая пользователю свободу действий и гибкость.

FreeStyle Libre хранит данные до восьми часов, при этом их в любой момент можно перенести в приложение на смартфоне. Устройство может показывать изменения уровня сахара за период в 24 часа в виде графика на дисплее сканера. Используемая в системе миниатюрная иголка легко и практически безболезненно вводится под кожу, и может оставаться на своем месте до 14 дней, при этом его водонепроницаемая конструкция не реагирует на пот или душ. Затем сенсор заменяется.

Устройство не требует калибровки и выдает очень точные показания уровня сахара в крови.

### Приложение для диабетиков

Sugar.IQ - это приложение для диабетиков, относящееся к классу «персональных помощников», которое было разработано в сотрудничестве с IBM Watson Health и в своей работе использует алгоритмы искусственного интеллекта. Постоянно отслеживая информацию о пользователе и компилируя ее в одном месте, интеллектуальный «помощник» может дать представление о том, как наиболее эффективно удерживать уровень сахара в желаемом диапазоне. Приложение включает в себя такие полезные функции, как «умная» система



регистрации продуктов питания, мотивационный анализ, помощник по гликемии и система отслеживания данных.

Программа наиболее эффективно при использовании в сочетании с системой непрерывного контроля уровня сахара Guardian Connect CGM.

Функция для прогнозирования вероятности снижения уровня сахара в крови пользователя до критического уровня работает на базе алгоритма искусственного интеллекта и информирует пользователей о том, есть ли у них низкая, средняя или высокая вероятность опускания ниже целевого уровня сахара в крови в течение следующих 1-4 часов. Такие индивидуальные прогнозы формируются на основе анализа данных, собранных с помощью приложения Sugar.IQ и устройства Guardian Connect. Степень точности прогнозирования возрастает по мере приближения события гипогликемии.

Тестирование системы показало, что при использовании Guardian Connect в сочетании с Sugar.IQ, пользователи с большей вероятностью получают дополнительные 36 минут в день в здоровом состоянии (с уровнем сахара в диапазоне 70-180 мг/дл).

### Умная инсулиновая ручка

«Умная» инсулиновая ручка InPen - это еще один шаг к созданию интегрированной системы лечения диабета, делающей дозировку более точными и

безопасными. Он состоит из инсулиновой ручки многоразового использования, которое фиксирует инъекционные данные (такие как количество инсулина и время его введения) и отправляет их через Bluetooth в защищенное мобильное приложение.

В приложении пользователи могут увидеть свой активный инсулин\*, последнюю дозу, уровень сахара в крови и, кроме того, приложение информирует пользователя, если срок действия инсулина истек или находится вне рекомендуемого диапазона температур. Кстати, приложение включает в себя калькулятор болюса, который учитывает предыдущие дозы для предотвращения неправильных расчетов и наложения болюсов, а также имеет функционал отправки напоминаний о времени приема дозы. Эти данные используются также для постоянного информирования лечащего врача о соблюдении пациентом режима лечения, а также для настройки лечения, если в этом возникнет необходимость.



Приложение Insight бесплатно на Apple iOS и Android.

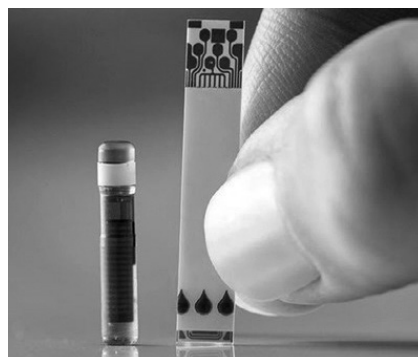
Пользователь при этом все равно имеет возможность вручную установить дозировку на ручке перед инъекцией. Это важная для обеспечения безопасности функция, которая позволяет пациенту использовать InPen даже в том случае, он забыл дома смартфон с приложением или телефон разрядился.

InPen предназначен для использования инсулин-зависимыми диабетиками в возрасте 12 лет и старше, которым ежедневно и многократно необходимо вводить себе лекарство. Эта инсулиновая ручка позволяет вводить от 0.5 до 30 единиц инсулина (дозировку можно изменять с шагом 0.5 единиц).

Устройство совместимо с инсулиновыми 3.0 мл-картриджами Lilly Humalog и Novo Nordisk Novolog U-100 и одноразовыми съемными иглами. InPen предназначен для использования в течение года, после чего разряжается необслуживаемая батарея.

### Глюкометр под кожей

Система непрерывного мониторинга уровня сахара в крови Eversense компании Senseonics отличается от всех известных сегодня устройств тем, что она использует крошечный имплантат с носимым передатчиком для непрерывного измерения уровня сахара в течение 90 дней.



Имплантируемый сенсор Eversense имеет размеры 3.5 мм x 18 мм и изготовлен из флуоресцентного, отражающего уровень сахара в крови полимера, заключенного в оболочку из биосовместимого материала. Этот сенсор изменяет свое свечение в зависимости от уровня сахара во внутритканевой жидкости, которое, в свою очередь, фиксируют датчики закрепленного на коже передатчика, а данные измерения передают в приложение, предназначенное для отслеживания состояния здоровья пациента и сигнализации в случае критичного повышения или понижения уровня сахара.

Данные через трансмиттер передаются в приложение на смартфоне каждые 5 минут, где их можно просматривать в режиме реального времени. Система Eversense в случае, если измерения показывают, что уровень сахара приближается к гипергликемическому или гипогликемическому уровню, сигнализирует об этом пользователю вибрацией.

Единственным недостатком системы является то, что устройство требует, чтобы пользователь дважды в день проводил измерение сахара традиционным способом, уколов палец, чтобы откалибровать его. Но это все равно является улучшением по сравнению с десятком или более тестов, которые некоторым людям с диабетом приходится проходить в течение всего дня.

(Продолжение в следующем номере)

Из Интернета: [EVERCARE.RU](http://EVERCARE.RU)  
 Редакция газеты «Диабет и жизнь»  
 05 августа 2019

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

ЗЛА

### 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 упакованных 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 издателя: 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: 02.09.2019 г. По графику – 15-00 час. Фактически – 15-00 час.  
Дата выхода газеты: 02.09.2019 г. Тираж 1000 экз. Заказ № 1159.  
Выход в свет 02.09.2019 г.