

ТОП-20

незаменимых
вещей для
комфортной осени

Сахарок
ВСЕ О ЖИЗНИ С ДИАБЕТОМ
№62

**ОБЗОР
НОВИНКИ!**

Беспроводная
инсулиновая помпа
Omnipod DASH

ИДЕИ

сытных и вкусных
обедов на работу
или школу

**НОВАЯ
РУБРИКА!
КАРДИО**

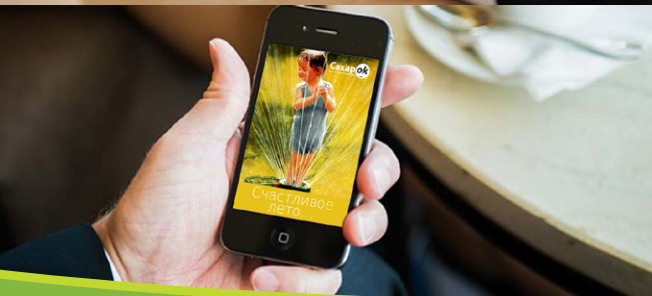
и многое другое
уже в этом
выпуске! Читайте!

**ЛЕНА
ФИЛАТОВА:**

**«НУЖНО РЕШАТЬ ДЛЯ СЕБЯ
САМОЙ — ЗДОРОВА ТЫ ИЛИ НЕТ»**

Сахарok

Здоровье всегда под рукой

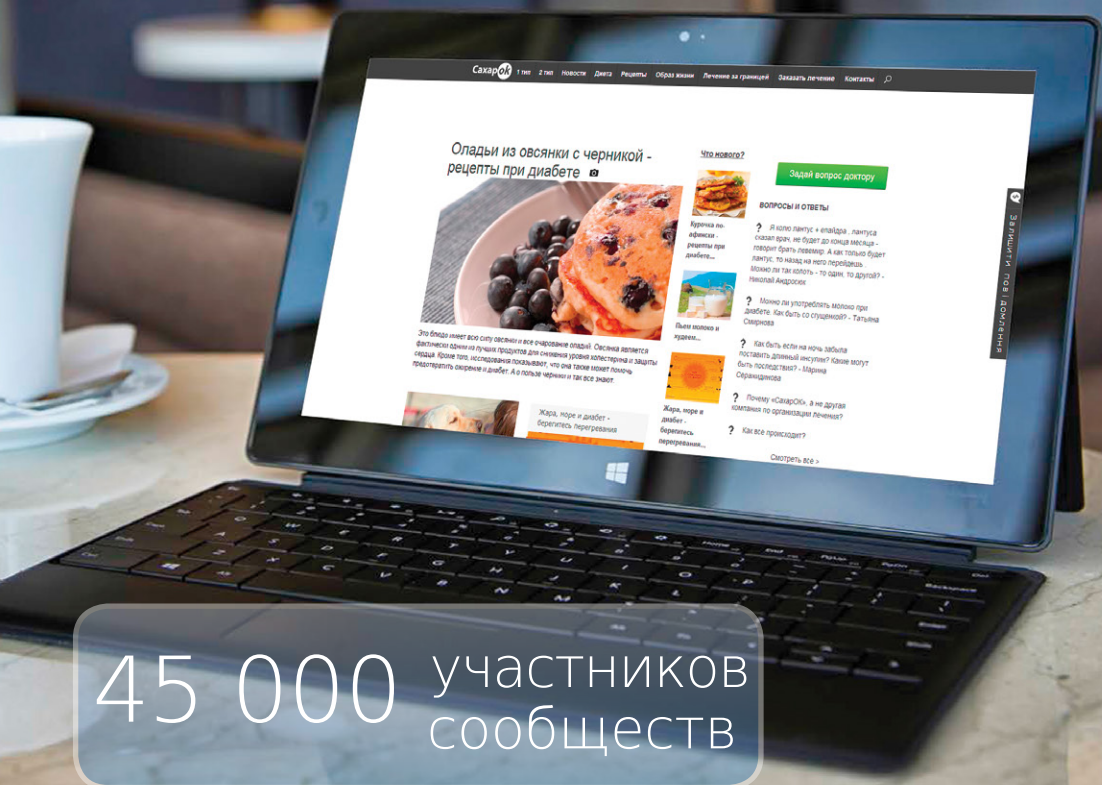


Первый онлайн журнал о диабете
на русскоязычном пространстве

СахарОК в цифрах:

54 200
читателей

92 000
просмотров



45 000 участников
сообществ

DiаБренд 2019

Выбирай тех,
кому доверяешь!

Голосуй и получай
подарки!



СПИСОК ПОБЕДИТЕЛЕЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ
ПРЕМИИ ДОСТУПЕН НА САЙТЕ
DIABRAND.ORG



День девочек

A

2019

Осень — вовсе не повод грустить!

СахарОК подскажет, как провести эту осень интересно, с пользой для души и тела, сохранить тепло и уют в самое серое время года! Осень — это наше с вами время!

Куда пойти этой осенью? 14.09 — DiabetFest ВИННИЦА, 06.10 — DiabetGirlsFest НИКОЛАЕВ, 24.11 — DiabetFest ДНЕПР! Детали и регистрация на diabetfest.com

Что почитать? Интервью с популярным диабет-блогером и велнес-коучем — Леной Филатовой (рубрика «Вдохновленные диабетом»)

Как держать тело в тонусе в холодное время года? Скандинавская ходьба — никаких ограничений, минимальный риск травмироваться, можно заниматься в любое время года! (рубрика «Эксперт»)

Что приготовить? Идеи сытных и вкусных обедов на работу или школу ищите в рубрике «Рецепты»

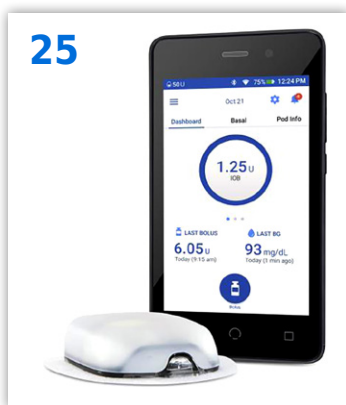
Как сделать свою осень комфортной? Читайте «Топ-20 незаменимых вещей для комфортной осени»

А также: Как сохранить здоровье сердца и сосудов при диабете? Что нового на рынке диа-гаджетов? Об этом и многом другом в свежем осеннем выпуске Сахарка! Читайте!

Мы рады, что вы с нами!

*С любовью,
главный
редактор
Анастасия
Цвигун
и вся команда
журнала
«СахарОК»*





Актуально

- 8** Всемирный день борьбы с диабетом. История, факты, традиции

Инфографика

- 10** Проверь уровень сахара крови!

Актуально

- 11** Топ-20 незаменимых вещей для комфортной осени

Вдохновленные диабетом

- 14** Лена Филатова. Топ-10 фактов о моей жизни и моих достижениях с диабетом

Наши проекты

- 17** «Нам не стыдно!» Литовско-украинский проект для людей с диабетом

Эксперт

- 19** Скандинавская ходьба. Польза при диабете
22 Ваши права: доступ к качественным лекарствам

25

Новинки

- 25** Omnipod DASH. Особенности новой беспроводной инсулиновой помпы

Инновации

- 28** Лечение сахарного диабета стволовыми клетками

Кардиорубрика

- 30** Диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Риски для здоровья

КардиоЭксперт

- 32** «Плохие» сосуды! Диагноз?

Инфографика

- 34** Диабет. Факторы риска возникновения инфаркта и инсульта

Школа диабета

- 35** Диабет и дни болезни

Инфографика

- 36** Диета при резистентности к инсулину

Питание

- 38** ТОП-7 продуктов для перекуса, которые не поднимут уровень сахара в крови

Рецепты

- 40** Идеи сытных и вкусных обедов на работу или школу
44 Наши контакты



Всемирный день борьбы с диабетом.

История, факты, традиции

Праздник это или нет? У каждого свое мнение на этот счет. Кто-то скажет: Да, праздник! А почему бы нет? Ведь я каждый день и каждый час борюсь за свою жизнь. Это мой особенный день! Другие не видят повода для веселья. Так или иначе это прекрасная возможность напомнить всему миру о проблеме диабета и вспомнить великого человека — Фредерика Бантинга, открывшего гормон инсулин и спасшего миллионы жизней!



История

День приурочен ко дню рождения Фредерика Бантинга (14.11.1891), канадского ученого, который первым, вместе со студентом-медиком Чарльзом Бестом, получил очищенный инсулин из поджелудочной железы собаки (1921).

Первым человеком, которому ввели инсулин (1922) стал 14-летний Леонард Томпсон, страдающий тяжелой формой сахарного диабета. Эксперимент спас мальчику жизнь и стал решающим шагом в новую эру эндокринологии — эру инсулинотерапии.



Frederick Grant



John James Rickard

За это открытие в 1923 Фредерик Бантинг и руководитель лаборатории — Маклеод, были удостоены Нобелевской премии.

Впервые Всемирный день борьбы с диабетом был проведен IDF (Международной Диабетической Федерацией) и ВОЗ (Всемирной Организацией Здравоохранения) 14 ноября 1991 года. А, начиная с 2007 года, отмечается под эгидой ООН.

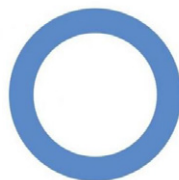
Кто и когда отмечает

Всемирный день борьбы с диабетом отмечается ежегодно 14 ноября по всему миру.

Этот день не является официальным выходным, но во многих странах, в том числе в Украине и России, проводятся различные акции, связанные с датой: фестивали, семинары, конференции, флешмобы, спортивные мероприятия и т. п.



Активные участники этих движений — люди с диабетом, их друзья и родные, а также все, кто имеет отношение к борьбе с заболеванием: эндокринологи, терапевты, ученые, активисты общественных движений, диабетические компании, благотворительные фонды и т. д.



Символ диабета

Символом Всемирного дня борьбы с диабетом является синий круг. Во многих

культурах круг символизирует жизнь и здоровье, а синий цвет обозначает небо, которое объединяет все народы, и цвет флага ООН.

Традиции

Главное негласное правило этого дня — выйти на улицу в синей одежде. Таким образом вы демонстрируете свое неравнодушие к проблеме и заявляете: «Мы вместе!».



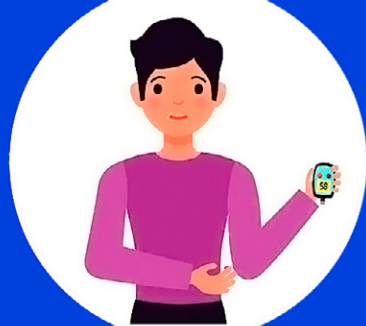
Фантазия активистов не знает границ и на синей одежде все не останавливается. Синие волосы, синие ногти, синие линзы и прочие атрибуты «нашего» цвета появляются в самых неожиданных вариациях!

Этот День — не просто способ привлечь внимание общественности к проблеме диабета. Это возможность почувствовать, что ты не один. День диабета объединяет! Объединяет всех, кто борется с диабетом за свою жизнь и... побеждает!

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Журнал «СахарОК»

ИНФОГРАФИКА



! ПРОВЕРЬ
УРОВЕНЬ САХАРА!



БОЛЕЕ 425 МЛН. ЧЕЛОВЕК
ВО ВСЕМ МИРЕ БОЛЕЮТ
САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ!



СИМПТОМЫ:



Постоянное
чувство голода



Быстрая
утомляемость



Постоянная
жажда



Частое
мочеиспускание



Тошнота



Размытое
зрение



Резкая потеря
веса



Сексуальные
проблемы



Медленное
заживление ран

ОСЛОЖНЕНИЯ:



Заболевания
почек



Диабетическая стопа



Цереброваскулярные
заболевания



Периферическая
нейропатия



Болезни глаз



Ишемическая
болезнь сердца

ЛЕЧЕНИЕ (компенсация):



Противодиабетические
препараты



Контроль
уровня
глюкозы



Правильное
питание



Инъекции
инсулина

Топ-20 незаменимых вещей для комфортной осени



Анастасия Цвигун,
редактор
SaharOK Journal

Как сохранить тепло и уют холодной серой осенью и избежать сезонной хандры? Купить билет на самолет и улететь в прекрасную теплую страну! Или воспользоваться Топ-20 незаменимых вещей для комфортной осени от Сахарка! Так дешевле:)

1 Мягкий плед

Нет ничего лучше прохладным осенним днем, чем завернуться в уютный мягкий плед и устроиться в кресле с чашкой горячего какао и любимой книгой.



2 Ночник «Звездное небо»

Создаст уют и незабываемую сказочную атмосферу в доме! При желании его несложно сделать самому, используя обычную стеклянную или консервную банку. Получается довольно стильно! Инструкцию ищите в интернете:)

3 Теплые носки

Ножки должны быть в тепле! Выбирайте теплые, легкие носки из натуральных материалов, например, из шерсти мериноса, или специальные диабетические носки.



4 Кружка, которая греет руки

Это просто musthave осенне-зимнего сезона и для тех, у кого постоянно мерзнут руки:)

5 Набор для рисования

Если на вас, как и на меня, осенью находит вдохновение и хочется творить, купите набор для творчества и нарисуйте осенний пейзаж или наоборот что-то яркое! Здесь не нужно особого таланта:) В комплекте уже идет заготовка, разделенная на зоны для окрашивания. Так что справится даже новичок. Готовой картиной можно дополнить домашний интерьер или подарить кому-нибудь. Если не любите рисовать, покупайте набор для вышивания или огромный пазл и соберите всей семьей:)

6 Аромалампа

Незаменимый помощник в создании уютной атмосферы. А благодаря целебным свойствам натуральных эфирных масел используется и в лечебных целях. Избавиться от головной боли поможет масло лаванды, для профилактики простудных заболеваний — эвкалипт или чайное дерево, и цитрус для поднятия настроения и заряда энергией!



7 Книга рецептов Евгения Клопотенко

Советуем приобрести книгу авторских рецептов «Зваблення їжею: 70 рецептів, які захочеться готувати» известного украинского шеф-повара и кулинарного эксперта — Евгения Клопотенко. Невероятно яркие блюда, после которых хочется жить и творить, способны скрасить любой, даже самый пасмурный день и не требуют много времени и денег!

8 Молоко с корицей

Эти два продукта прекрасно гармонируют друг с другом, поскольку специя улучшает усвоение молока. Напиток не только поднимет настроение, но также, при регулярном употреблении, укрепит иммунитет, нормализует давление, снизит уровень сахара и холестерина и т. д.. Можно использовать безлактозное или растительное молоко, например, Молоко овсяное, 2,5%, Идеаль Немолоко, ТМ Вегетус.



9 Какао

Наряду с массой полезных свойств, которыми обладает этот напиток, какао помогает справиться с осенней депрессией, поскольку содержит эндорфин, известный как «гормон радости»:.) Кроме того, доказана его польза при диабете. Главное — не злоупотребляйте!

10 Стельки согревающие

Согреют ваши ножки в холодную погоду! Показано для лечения вегето-сосудистых дистоний и других циркуляторных нарушений.



11 Винтажный блокнот

В него можно записывать свои мысли, впечатления или даже стихи. А почему бы нет? Разве для этого есть более подходящее время года?

12 Диванный столик

Идеальный вариант, чтобы удобно устроиться в постели с чаем, едой и любимым сериалом. Его также можно использовать для работы с нутбуком.

13 Тарелка для снеков

В нее удобно насыпать эко-чипсов или других полезных перекусов и уютно устроиться в постели/на диване за просмотром любимого сериала:)



14 Резиновые сапоги

Высокие, короткие, цветные или черные... Огромный выбор! Есть очень даже стильные. В них можно ходить на работу или учебу. И ваши ножки останутся сухими даже в самую сырую погоду!

15 Любимый осенний фильм

Куда без этого! Предлагаем вам ТОП-5 фильмов, способных скрасить любой осенний вечер по версии Сахарка: «Дом у озера» (The Lake House, 2006) — мой любимый!; «Вам письмо» (You've Got Mail, 1998) — с Томом Хэнксом и очаровательной Мэг Райан; «1+1» (Неприкасаемые/Intouchables, 2011) — могу пересматривать в любое время года! «Прислуга» (The Help, 2011) — фильм получил премию «Оскар», «Золотой глобус» и BAFTA — стоит посмотреть уже хотя бы из-за этого, «Всегда говори «ДА!»» (Yes Man, 2008) с Джимом Керри — всегда поднимает настроение! Наслаждайтесь!

16 Термос

Пригодится все для того же пикника с друзьями. Лучше выбрать небольшой — его удобно носить с собой и брать куда-нибудь в дорогу или на прогулку.

17 Корзина для пикника

Если выдался теплый осенний денек, почему бы не отправиться с друзьями куда-нибудь в парк или к озеру? Тогда вам очень кстати будет специальная корзина для пикника. В нее можно сложить фрукты, сэндвичи, разные полезные перекусы, термос с чаем, небольшой плед.

18 Компактный зонт

Осенняя погода такая непредсказуемая! Чтобы дождь не застал вас врасплох, советуем приобрести себе мини-зонт. Он не займет много места в вашей сумке и будет очень кстати в случае чего)

19 Плащ-дождевик

Плащ-дождевик — модный тренд этого сезона! Защитит вас от непогоды, а после использования его можно сложить в компактный чехол.



20 Теплый вязанный кардиган

Самая уютная одежда на свете (после пижамы:)) и универсальная к тому же. Можно надеть в офис/школу с рубашкой и брюками или платьем, или на прогулку прохладным осенним вечером в сочетании с джинсами и футболкой. В общем, эта вещь просто незаменима в холодное время года!



Лена Филатова. Топ-10 фактов о моей жизни и моих достижениях с диабетом

**Лена Филатова (35 лет, стаж СД 1-16 лет), сертифицированный велнес коуч (специалист по ЗОЖ), частный предприниматель, мама, автор блога о здоровом питании: lenafilatova.com
Instagram: @lena.filatova**

Сегодня совершенно не стыдно говорить окружающим о том, что ты — диабетик. Многие знают об этом диагнозе, имеют близких родственников или друзей с СД.

Хотя в этом иногда кроется проблема восприятия — если у кого-то бабушка болела

диабетом, этот человек обязательно начнет рекомендовать вам чудо-травы, которые, по его мнению, вас исцелят:) Или считает, что диабет вы заработали потому, что ели много сладкого...

Самый частый вопрос, с которым я сталкиваюсь: «А эта помпа, она всё делает за тебя, правда?» Ха, если бы!

К счастью, всё быстро меняется — и наука, и наша толерантность, и восприятие собственного тела. Оно больше не должно быть идеальным и выдавать нормальные анализы, чтобы считаться здоровым. Именно так я отношусь к себе.

- Я считаю себя здоровым человеком.** Мне 35 лет и 16 из них я живу с сахарным диабетом 1 типа. Несмотря на это, считаю себя достаточно здоровым человеком, потому что могу позволить себе есть что хочу, путешествовать, любить, рожать детей, строить свой бизнес и отдыхать когда и как хочется. Не могу сказать, что это абсолютно легко. Это накладывает отпечаток на всё, что вы делаете и на то, как вы мыслите. Приходится ежедневно делать правильный выбор и прикладывать усилия только для того, чтобы держаться на месте, где-то на уровне с обычным человеком, у которого нет диабета ((
- Лондон перевернул моё мышление относительно СД.** Последние 2 года мы с семьёй — мужем и сыном — живём в Лондоне, куда переехали из Киева. Переезд сюда перевернул моё мышление относительно моего тела, метаболизма и моих возможностей. Здесь не выйдет быстрее пройти в очереди потому, что у вас диабет. Вам не дадут инвалидность и вас не будут жалеть.
- Диабет не мешает мне заниматься спортом.** Я достаточно активный человек и мой диабет никогда не останавливал меня от физической активности или каких-то других инициатив. В спорте я предпочитаю интенсивные нагрузки: наращиваю мышцы с помощью весов в зале, бегаю, танцую зумбу и планирую в ближайшие недели вернуться на единоборства или заняться боксом. Я тренируюсь через день — такой режим помогает поддерживать хорошую чувствительность к инсулину и отлично выглядеть.
- Я не фанат ПП.** Несмотря на то, что я помогаю людям переходить на правильное питание и снижать вес, я не фанат и могу позволять себе отклоняться от диеты. Например, съесть пиццу или мороженое, если захотелось:) Часто пропускаю приёмы

пищи, если не голодна — в эти периоды сахар замечательно выравнивается и я чувствую себя отлично.

- 37% моих генов родом из Брянской области:)** Недавно я сделала генетический анализ, который показал, что 37% моих генов «пришли» откуда-то из Брянской области (Россия), ещё 35% — родом из Ганы, Либерии и Сьерра-Леоне, остальное — из других стран. Африканские гены дали мне такую внешность, а ещё потерявший ген, который есть у элитных спортсменов. Он помогает быстро и эффективно наращивать мышцы.
- Я родила с диабетом.** Хотя меня отговаривали от беременности, я всё же выносила и родила сына ещё в Украине. Уже потом я узнала, что те вещи, которые мне говорили — неправда. Нет в мире запрета на роды с диабетом! Наследуемость очень низкая и дети не обязательно рождаются большими и с уродствами. Сейчас я думаю, что могла бы выносить и родить даже пятерых детей — за счёт тренированного тела вынашивание удалось мне очень легко!



- **В жизни я занимаюсь многими вещами** — развиваю свой личный бренд, даю консультации по здоровому образу жизни, организовываю онлайн тренинги и марафоны.
- **Моя миссия — создать сообщество прогрессивных и активных диабетиков из СНГ.** Нам недоступны многие знания и методы, которые уже давно практикуют на Западе, мы более закрыты, погружены в свои несчастья и сфокусированы на лечении болезни раз в полгода у врача в кабинете, а не жизни с ней.
- **Я участвую в благотворительных проектах.** В Англии очень распространена благотворительность — она начинается здесь с младшей школы и каждый участвует по мере возможностей. Я подключилась к проекту, который помогает русскоязычным женщинам-мигранткам адаптироваться к жизни в Англии.

Имея высшее образование по маркетингу, я помогаю фонду с digital marketing и SMM, и участвую в благотворительных забегах. До сентября я также собираю средства для диабетической организации в рамках челленджа OneMillionSteps: каждый из участников должен пройти минимум миллион шагов и собрать любую сумму денег.

- **Я изобрела свою методику компромиссного питания.** Она состоит в том, что формирую новое меню, мы используем уже существующие любимые блюда семьи, но вносим в рецепты небольшие изменения, которые их оздоравливают. В итоге вкусы семьи учтены, меню выглядит практически как и раньше, но оно уже более здоровое. Например, я могу предложить поменять масла на более полезные, использовать заменитель сахара, специи, которые снизят тягу к сладкому или подобрать смесь для снижения углеводов в муке. Моё мнение — если вы хотите изменить свои пищевые привычки — действуйте постепенно. Чем дольше вы питались неправильно, тем больше времени может понадобиться на перестройку.

” По-моему, нужно решать для себя самой: здорова ты или нет.

Это достаточно абстрактное понятие и до конца неясно, что туда входит:) Ведь иногда человек делает великие дела с плохоньким здоровьем. А другой — «лежит не печи» всю жизнь, несмотря на свои возможности.

Мне кажется, важно в здоровье вкладываться, ведь со временем оно портится у всех. В какой-то момент вы можете заметить, что «обогнали» ровесников без диабета: у кого-то спина болит от сидения, у кого-то варикоз, лишний вес, одышка...

Вот тут становится понятен результат всех этих усилий — невидимых ежедневно, но приносящих очень ценные плоды, когда это нужнее всего.





«Нам не стыдно!»

Литовско-украинский проект для людей с диабетом

В Украине живут около 1,3 млн человек с сахарным диабетом. Из них порядка 10 000 (и это только по официальным данным!) — молодые люди до 18-ти лет с диабетом 1-го типа (инсулинзависимый СД).

Украинские власти недостаточно заботятся о людях с СД и не обеспечивают своих граждан необходимыми средствами для комфортной и полноценной жизни. Не говоря уже о нехватке инсулина (!), что в развитых европейских странах просто недопустимо!

Литва, например, в этом направлении продвинулась намного дальше — с 2018 г. лицам до 24-х лет компенсируются инсулиновые помпы (2000-4200 евро), расходники к инсулиновым помпам (около 100 евро/мес.), инсулин с минимальной

доплатой и др. Однако в Украине эти товары являются предметами роскоши и доступны далеко не всем.

Как в Украине, так и в Литве дети и подростки с диабетом часто сталкиваются с непониманием, насмешками и даже агрессией со стороны сверстников, стыдятся своей особенности. Что является серьезным препятствием для компенсации заболевания и качественной жизни.

С целью повышения уровня осведомленности о сахарном диабете, разрушения существующих мифов о заболевании, поддержки молодых людей с СД, а также улучшения их положения в Украине был создан литовско-украинский проект для людей с сахарным диабетом — «Нам не стыдно!».



Инициаторы и организаторы проекта — литовский диа-клуб «Смалсучяй» и журнал «СахарОК», при участии общественной инициативы Диа-Дзен и ОО «ДиаДети».

В рамках проекта в августе 2019 состоялись:

- информационные кампании в Литве и Украине, направленные на просвещение общества о сахарном диабете;
- встречи с общественностью людей с СД во Львове и Виннице, способствующие гражданским инициативам и сплочению общественности;
- дискуссии с общественными организациями, представителями власти, направленные на улучшение положения людей с сахарным диабетом.

Не менее важно поощрение физической активности молодых людей с диабетом. Потому один из дней проекта был посвящен восхождению на Говерлу — самую высокую гору и наивысшую точку современной Украины в Карпатах. Участников похода ждали общение, обмен опытом, освоение полезных навыков

и масса впечатлений от красивейших Украинских Карпат!

Подобные проекты очень важны. Это огромный опыт и понимание того, к чему нужно стремиться. Если получилось в Литве, возможно, получится и в Украине. Настрой задан! Дальше главное — не бездействовать, а предпринимать следующие шаги по улучшению качества жизни людей с диабетом в нашей стране.

В любом случае проект подарил участникам массу положительных эмоций и ярких моментов. Дети очень подружились и уже с нетерпением ждут ответной поездки в Литву. По их словам, они не считают диабет каким-то ограничением, даже несмотря на отсутствие инсулиновой помпы, и выглядят абсолютно счастливыми. А ведь это самое главное!

Проект состоялся при поддержке Совета обмена молодежью Украины и Литвы





Скандинавская ходьба. Польза при диабете



Григорьева Лада Владимировна,
специалист
по Физической
культуре, инструктор
ЛФК и Nordic Walking,
тренер, рук. UNWF

в Харьковской и Полтавской области,
Учебный Центр «Крок Здоров'я»

Сахарный диабет — нарушение углеводного обмена, обусловленное недостаточной выработкой поджелудочной железой инсулина. Нередко заболевание приводит к таким осложнениям, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, облитерирующий эндартериит (хроническое заболевание сосудов) с последующей гангреней и др.

Лечебная физкультура является одной из главных в списке врачебных

рекомендаций при лечении диабета и профилактике осложнений. С помощью физических упражнений решаются такие специальные задачи, как стимулирующее влияние на утилизацию сахара в организме, компенсация инсулиновой недостаточности, повышение устойчивости организма к углеводам.

Несколько общих рекомендаций по физической нагрузке для пациентов с СД:

- Пациентам с легкой формой сахарного диабета необходимо заниматься **дозированной ходьбой (от 2 до 10 км и более)**, а также спортивными упражнениями, катанием на велосипеде, плаванием, теннисом и другими видами физической активности. При этом необходим строгий врачебно-педагогический контроль. **Длительность занятий 30-45 мин.**

- Пациентам с диабетом средней тяжести рекомендуются упражнения умеренной и малой интенсивности с участием всех мышечных групп, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц. Кроме лечебной гимнастики **применяется дозированная ходьба. Продолжительность занятий 25–30 мин.**
- Нагрузка должна определяться как степенью адаптации сердечно-сосудистой системы, так и показателями сахара в крови и моче.
- Адаптация пациента к физическим нагрузкам должна быть постепенной. Первые занятия проводятся по методике, применяемой при болезнях сердечно-сосудистой системы.
- До наступления компенсации (снижение уровня сахара в крови и моче под влиянием диеты и лекарственных средств) у пациентов молодого и среднего возраста общая нагрузка на организм должна быть небольшой или умеренной.
- Широко используются упражнения для мелких и средних мышечных групп. Упражнения для крупных групп мышц включаются постепенно и осторожно, по мере адаптации организма к нагрузке. В дальнейшем добавляется **дозированная ходьба от 500 м до 2 км** и малоподвижные игры.
- При дозировке нагрузки необходимо учитывать, что интенсивная мышечная работа увеличивает содержание сахара в крови, а длительно выполняемые в медленном темпе физические упражнения — снижают.
- Пациентам с сахарным диабетом противопоказаны упражнения с выраженным общим силовым напряжением и упражнения на скорость, так как при их выполнении в мышцах преобладают анаэробные процессы и увеличивается содержание в крови кислых продуктов.

Самыми эффективными для улучшения состояния здоровья пациентов с СД являются занятия аэробными циклическими видами физической активности, например такими, как **Скандинавская ходьба (Nordic walking)**.

Данный вид физической активности набирает популярность, что неудивительно, ведь он:

- не имеет возрастных ограничений;
- имеет минимум противопоказаний по состоянию здоровья;
- несет минимальный риск травмироваться;
- заниматься можно при любой погоде!

Скандинавская ходьба представляет собой движение с двумя палками в руках (как у лыжника). Человек шагает, отталкиваясь двумя палками от земли. Руки двигаются в противофазе с ногами. Наличие палок помогает увеличивать длину шага, включать в работу весь организм, правильно распределяя нагрузку.



10 фактов о пользе скандинавской ходьбы:

- Кардиотренировка;
- Восстановление координации;
- Тренируются 90% всех мышц тела;
- Улучшается обмен веществ, тонус, энергичность;
- Сжигается 400–700 ккал/час;
- Устраняется гипоксия, улучшается кровообращение;
- Улучшается память, мозговое кровообращение, восстанавливается сон;
- Растягивается позвоночник, улучшается осанка;
- Разгружаются коленные суставы;
- Повышается настроение, вырабатываются гормоны радости и роста.

Исследования показали возможность устранения или уменьшения применения лекарств при сахарном диабете именно благодаря скандинавской ходьбе и улучшенной диете. Так, многие пациенты с сахарным диабетом 2 типа, занимающиеся скандинавской ходьбой от 3 раз в неделю в течение 3 месяцев, свели прием лекарств к гораздо меньшим дозам. Занятия скандинавской ходьбой также привели к улучшению качества сна.

Скандинавская ходьба — эффективный вид двигательной активности и лечебной физкультуры, который помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и др. органов и систем, способствует нормализации содержания сахара и кислорода в крови, улучшает все виды обмена веществ в организме человека.



Во время скандинавской ходьбы вы задействуете 90% мышц тела, что позволяет сжигать гораздо больше калорий, чем при обычной ходьбе.

Кроме того палки и ваши руки помогают поглощать от 20 до 30% ударов, которые обычно приходятся на колени и спину.

ВАЖНО пройти обучение у профессионального инструктора ЛФК с рекомендацией методики занятий и последующей корректировкой нагрузки, а также получить консультацию по индивидуальному подбору палок для скандинавской ходьбы.



Контакты:

ТЕЛ.: (057) 756-18-80,
095-45-46-891,
097-217-0-712
VIBER: +380954546891

Ваши права: доступ к качественным лекарствам



Ирина Брилянт,
адвокат

Каждый имеет право на охрану здоровья, медицинскую помощь и медицинское страхование. Охрана здоровья обеспечивается государственным финансированием соответствующих социально-экономических, медико-санитарных и оздоровительно-профилактических программ. Государство создает условия для эффективного и доступного для всех граждан медицинского обслуживания. В государственных и коммунальных учреждениях здравоохранения медицинская помощь предоставляется бесплатно; существующая сеть таких учреждений не может быть сокращена. Государство способствует развитию лечебных учреждений всех форм собственности.

Статья 49 Конституции Украины

В Украине около 196 000 человек живут с сахарным диабетом I типа. Все эти люди нуждаются в ежедневной инсулинотерапии.

С 2017 года в стране действует пилотный проект, так называемая реимбурсация инсулинов, который позволил сломать старую коррупционную систему и сделать систему возмещения стоимости инсулинов действительно прозрачной для государства, удобной для врачей-эндокринологов и пациентов. Ведь нет больше тендеров, коррупции и «благодарностей» — все чисто, прозрачно и через электронный рецепт в аптеке.

Одновременно с этим в Украине был создан и введен в эксплуатацию электронный реестр пациентов — настоящее достижение в сфере E-health в Украине, который позволяет государству избежать необоснованных закупок на десятки миллионов гривен и обеспечивать бесперебойную поставку высококачественных препаратов инсулина каждому пациенту.

Главным недостатком внедренной системы является несовершенно урегулированный вопрос назначения, разная трактовка норм действующего законодательства и отсутствие назначения инсулина на местах из-за нехватки бюджетных средств.

Кто имеет право бесплатно получать препараты инсулина

Таблица 1.1 — Перечень категорий пациентов с СД для возмещения стоимости препаратов инсулина.

| Категория пациентов с СД, которым назначается определенный вид и форма выпуска препарата инсулина | Вид препарата инсулина | Возмещение |
|--|---|-------------------|
| 1. Взрослые, которым диагноз сахарный диабет установлен после 18 лет | инсулин человека (флакон) | полное возмещение |
| 2. Взрослые, которые болеют сахарным диабетом с детства | инсулин человека (картридж, шприц-ручка) | |
| 3. Учащиеся общеобразовательных учебных заведений и студенты ВУЗ | инсулин человека (картридж, шприц-ручка) | |
| 4. Пациенты с СД с состоянием, при котором зрение с коррекцией составляет менее 0,4 на глаз, который лучше видит | инсулин человека (картридж, шприц-ручка) | |
| 5. Пациенты с СД с наличием аллергии на препарат инсулина (зафиксированной в условиях специализированного эндокринологического стационара) | инсулин человека (флакон, картридж) или аналог инсулина (флакон, картридж, шприц-ручка) | |

| | Категория пациентов с СД, которым назначается определенный вид и форма выпуска препарата инсулина | Вид препарата инсулина | Возмещение |
|-----|---|--|----------------------|
| 6. | Дети до 18 лет и беременные | инсулин человека или аналог инсулина (картридж, шприц-ручка) | |
| 7. | Пациенты, получавших препараты — аналоги инсулина в возрасте до 18 лет, при наличии удовлетворительной компенсации заболевания (HbA1c менее 7,5 процента) * | аналог инсулина (флакон, картридж, шприц-ручка) | |
| 8. | Взрослые, которые получали ранее непрерывное лечение препаратами — аналогами инсулина. В случае лечения не менее 1 года уровень HbA1c должен составлять менее 7,5 процента * | аналог инсулина (флакон, картридж, шприц-ручка) | полное возмещение |
| | Взрослые, которые получали препараты — аналоги инсулина и имеют уровень HbA1c более 7,5 процента, но при предыдущем лечении препаратами инсулина человека имели частые острые осложнения сахарного диабета (тяжелые гипогликемические состояния) * | аналог инсулина (флакон, картридж, шприц-ручка) | |
| 9. | Взрослые, которые получали ранее непрерывное лечение препаратами инсулина человека в картридже. В случае лечения не менее 1 года уровень HbA1c должен составлять менее 7,5 процента * | инсулин человека (картридж, шприц-ручка) | |
| 10. | Взрослые, которым диагноз сахарный диабет установлен после 18 лет и которым врачами, ведущими пациентов с СД и имеющими право назначать препараты инсулина, назначен препарат инсулина человека во флаконе и по желанию готовы софинансировать стоимость препарата инсулина человека в картридже, шприц-ручке | инсулин человека (картридж, шприц-ручка) | частичное возмещение |
| 11. | Взрослые, которым врачами, ведущими пациентов с СД и имеющими право назначать препараты инсулина, назначен препарат инсулина человека, которые не имеют противопоказаний к лечению препаратами — аналогами инсулина и по желанию готовы софинансировать стоимость препарата — аналога инсулина | аналог инсулина (картридж, шприц-ручка) | |

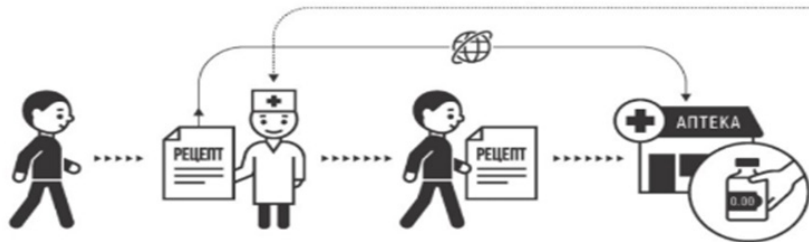
*Постановление КМУ от 23 марта 2016 № 239 «Некоторые вопросы возмещения стоимости препаратов инсулина»

Обращаю ваше внимание на последний пункт этого перечня (№ 11), а именно на право взрослых, которым врачами, ведущими пациентов с СД и имеющими право назначать препараты инсулина, назначен препарат инсулина человека, которые не имеют противопоказаний к лечению препаратами — аналогами инсулина и по желанию готовы софинансировать стоимость препарата — аналога инсулина получать именно аналог инсулина (картридж, шприц-ручка). Об этом часто умалчивают врачи, а по незнанию своих прав и неумению их защитить данное право остается без внимания пациентов.

Вместе с тем, во многих учреждениях здравоохранения, а именно в областных клинических высокоспециализированных эндокринологических центрах созданы комиссии с целью принятия решения о назначении аналогового инсулина. Однако, действующим законодательством Украины определено, что именно за лечащим врачом закреплена обязанность лечить своего пациента, в том числе, назначать лекарства, которые будут наиболее эффективными для его лечения. Потому практика назначения комиссий с целью принятия решения о назначении аналогового инсулина для группы 11 (См. Таблицу 1.1) вызывает сомнения по поводу их законности.

Согласно данным электронного реестра около 90% пациентов с СД, проходящих лечение именно **на человеческом инсулине**, не контролируют свое заболевание из-за низкой компенсации и высокого уровня сахара в крови. Один из ключевых барьеров к достижению контроля на человеческом инсулине — это гипогликемия, которая часто возникает на этих препаратах, не позволяет повысить дозу до эффективной. При приеме аналогов гипогликемия возникает гораздо реже, что позволяет достичь необходимой эффективной дозы.

Алгоритм получения инсулинов-аналогов для группы 11 (см. таблицу 1.1)



1. Пациент, которому назначен человеческий инсулин, приходит к врачу и озвучивает свое желание софинансировать инсулин-аналог.
2. Врач проверяет наличие у пациента противопоказаний к инсулину-аналогу.
3. Если противопоказаний у пациента нет, врач вносит соответствующие записи в электронный реестр и выдает пациенту рецепт на инсулин-аналог.
4. Пациент получает инсулин-аналог с доплатой в аптеке. (Перечень аптек можно узнать в учреждениях здравоохранения по месту диспансерного учета пациента или в структурных подразделениях по вопросам здравоохранения)

КАКАЯ СУММА СОФИНАНСИРОВАНИЯ ЗА ИНСУЛИНЫ-АНАЛОГИ В РАСЧЕТЕ ЗА 1 РУЧКУ (300 ЕД)

Таблица 1.2

| Бренд | Сумма доплаты за одну ручку, грн. |
|-----------|-----------------------------------|
| ЛАНТУС | 32,30 |
| ТРЕСИБА | 47,89 |
| АЙЛАР | 28,48 |
| ЛЕВЕМИР | 39,73 |
| ХУМАЛОГ | 24,63 |
| НОВОРАПИД | 37,85 |
| ЭПАЙДРА | 19,81 |

*Приказ МЗ Украины от 25.03.2019 № 666 «Об утверждении реестра референтных цен (цен возмещения) на препараты инсулина по состоянию на 1 февраля 2019»

- Сумма доплаты пересматривается два раза в год.
- Доплата регулируется Положением о реестре референтных цен (цен возмещения) на препараты инсулина и Порядком расчета референтной цены (цены возмещения) на препараты инсулина (Приказ Министерства здравоохранения Украины № 359 от 13.04.2016)

На сегодняшний день по всей территории Украины наблюдается проблема финансирования инсулина. Это привело к тому, что люди с сахарным диабетом просто не могут получить ЖИЗНЕННО необходимый для них препарат.

Что делать, если нарушается ваше право на получение инсулина:

1. Обратиться за разъяснением в структурное подразделение по вопросам здравоохранения соответствующей областной или городской государственной администрации;
2. Обратиться с письменным заявлением в Министерство здравоохранения Украины;
3. Оставить заявление с помощью правительственной горячей линии 15-45;
4. Оставить заявление с помощью горячей линии МЗ Украины 0-800-505-201;
5. Защита нарушенных прав в судебном порядке.

Берегите себя!

Отстаивайте свое право на доступ к эффективным и качественным лекарствам!



Omnipod DASH.

Особенности новой беспроводной инсулиновой помпы

Беспроводная инсулиновая помпа Omnipod стала любимым девайсом огромного количества людей с диабетом во всем мире благодаря своей портативности, удобной установке, отсутствию проводов, как у обычных инсулиновых помп, и неудобств, связанных с этим фактором.

Но мир не стоит на месте, возникают новые потребности и стандарты качества, и в вопросах компенсации диабета также. Поэтому компания Insulet (производитель Omnipod) решила усовершенствовать модель и добавить в функционал возможность сопряжения помпы с системами непрерывного мониторинга глюкозы через Bluetooth.

Так появилась новая модель беспроводной помпы **Omnipod DASH™**, которая уже вышла на рынок США в ограниченной

серии (с 29.04.2019).

Система Omnipod DASH™ объединяет беспроводной водонепроницаемый Pod — резервуар с инсулином, который крепится к телу и обеспечивает непрерывную подачу инсулина в течение 72 часов, с простым в использовании сенсорным устройством — Персональный Диабет Менеджер (PDM) с поддержкой Bluetooth®, который выглядит как обычный смартфон.

Pod — небольшое водонепроницаемое устройство, которое наполняется инсулином и крепится прямо к телу, как сенсор непрерывного мониторинга глюкозы. Pod содержит небольшую гибкую канюлю, которая вставляется автоматически одним нажатием кнопки. Его можно устанавливать везде, куда вы привыкли вводить инъекции инсулина.

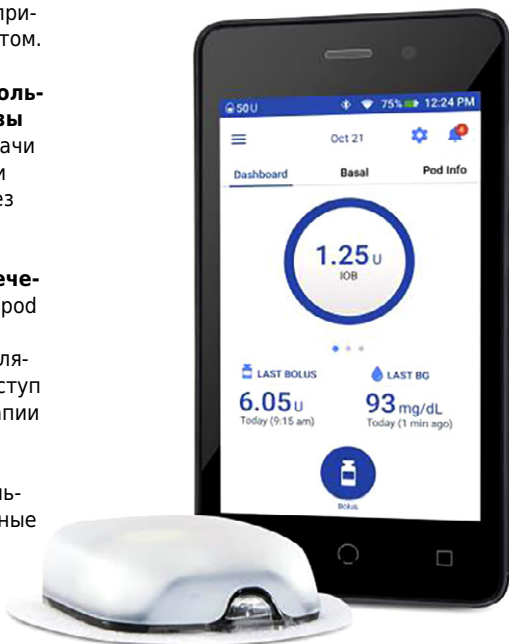
Устройство связывается по беспроводной связи с Персональным Диабет Менеджером (PDM) для программирования доставки инсулина.

Персональный Диабет Менеджер (PDM) — управляет подачей инсулина. Включает в себя два мобильных приложения и сопутствующие виджеты. Совместимость с другими системами упрощает отслеживание и запись данных.

Что нового в системе DASH™ по сравнению с предыдущей версией?

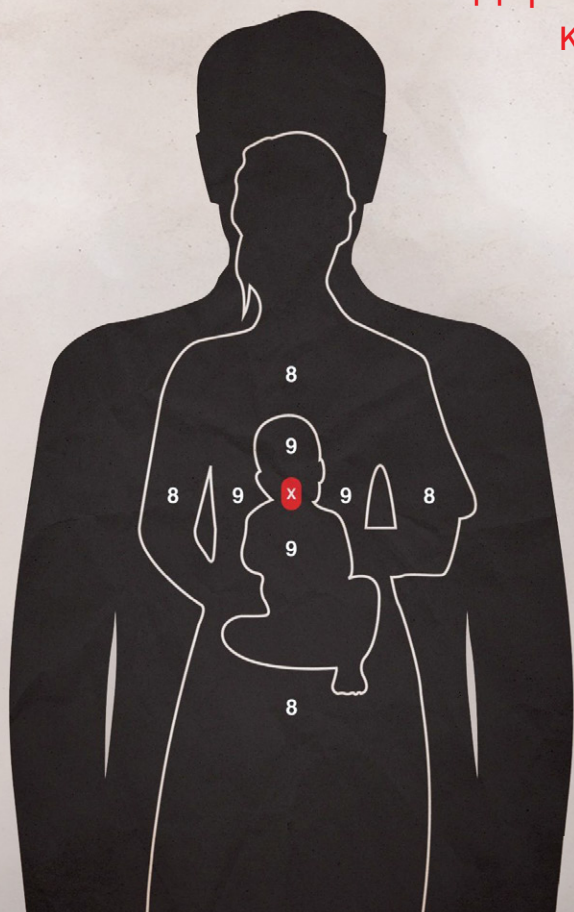
- **Обновленный PDM (Персональный Диабет Менеджер)** — портативная часть системы управления инсулином Omnipod получила обновление и теперь имеет цветной сенсорный дисплей.
- **Беспроводная технология Bluetooth** — DASH™ PDM и Pod связываются через Bluetooth, что поможет в будущем устанавливать сопряжение с системами непрерывного мониторинга глюкозы и разными приложениями для управления диабетом.
- **DASH™ оптимизирован для использования с мониторингом глюкозы CONTOUR® NEXT ONE** для передачи показаний уровня глюкозы в крови в болюсный калькулятор PDM через Bluetooth.
- **Интеграция приложений для лечения диабета** — приложения Omnipod Display и Omnipod View обеспечат пользователям и лицам, осуществляющим уход за пациентом с СД, доступ к информации об их инсулинотерапии на своих смартфонах.

 - Omnipod DISPLAY позволяет пользователям контролировать данные PDM на своих смартфонах
 - Omnipod DISPLAY на смартфоне будет включать функцию «Найти мой PDM»
- Omnipod VIEW позволяет родителям и опекунам легче контролировать диабет своих близких.
- **Совместный доступ к данным PDM и монитора глюкозы (CGM).** Виджет iOS Today View позволяет пользователю и его близким (родителям, врачу, человеку, осуществляющему уход за пациентом с СД) просматривать данные PDM и монитора глюкозы (CGM) на одном экране смартфона одним движением.
- **Новые модули DASH™** выглядят и работают так же, как и раньше, но **получили обновления для совместимости Bluetooth с DASH™ PDM**, старые модули не будут работать с новым PDM.
- **Перезаряжаемая батарея.** DASH™ PDM работает с перезаряжаемой литий-ионной батареей, вместо батареек AAA, используемых в предыдущих версиях Omnipod PDM.



ДИАБЕТ РАНИТ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ

Держи его под
контролем



Диаконт Concept

доступный контроль диабета

8 800 700 97 94

thediabetica.com



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лечение сахарного диабета стволовыми клетками

Официально в мире насчитывается более 300 миллионов человек с сахарным диабетом. Исследователи во всем мире трудятся над изучением заболевания и разработкой новых способов его лечения. И пока мы только издали слышим об успешных опытах, во всем мире уже продуктивно используют стволовые клетки в лечении диабета. Как это работает? Доступны ли эти технологии пациентам с СД в Украине?



На эти и другие вопросы отвечает — к.мед. н. Иван Бадьин, ведущий специалист компании БиоПро Стэм Технолоджи.

Что означает лечение диабета собственными стволовыми клетками? То есть, все, лекарство найдено? Диабет излечим?

Вопрос и простой, и сложный одновременно... Для понимания вопросов лечения любого заболевания необходимо разобраться в причинах и следствиях.

Что мы о сахарном диабете 1 типа знаем? В основе заболевания лежит аутоиммунная агрессия, как следствие деструкция

β -клеток островков Лангерганса. Пациенты, зачастую, оставляют без внимания скрытые нарушения секреции инсулина и обращаются в момент клинической манифестации заболевания, при явлениях диабетического кетоацидоза, что свидетельствует о разрушении более 80% β -клеток в поджелудочной железе. Продолжающаяся деструкция β -клеток приводит в дальнейшем к абсолютному дефициту инсулина. Как результат — вынужденное пожизненное введение себе инсулина, возможность развития острых и хронических осложнений, снижение качества жизни.

Несмотря на колоссальный прогресс в понимании особенностей развития этого заболевания, вопросы его лечения продолжают вызывать дискуссии, и их нельзя считать окончательно решенными. Еще более дискуссионными являются вопросы лечения СД1 типа собственными стволовыми клетками. С одной стороны, ауто МСК (мезенхимальные стволовые клетки) решают вопросы восстановления поврежденной ткани, с другой стороны, снижение аутоиммунной агрессии на собственные ткани поджелудочной железы зависит от количества введенных стволовых клеток во время разового и курсового введения.

Каким образом применение собственных стволовых клеток может помочь в лечении СД 1 типа?

Главная задача применения МСК при СД 1, с которой мы отлично справляемся — профилактика и лечение осложнений. Вторая задача — снижение аутоиммунной агрессии. Третья — восстановление β-клеток островков Лангерганса.

Насколько это безопасно? Расскажите о возможных последствиях.

Основная опасность введенных донорских биопрепаратов — это аллергическая реакция. При введении собственных мезенхимальных стволовых клеток такой реакции ни разу не наблюдалась. Максимум, что происходило, это повышение или снижение АД (артериального давления) на 5-10 ед. Но, такая реакция бывает у пациентов даже при виде одного белого халата, манипуляционной, шприца...)

Как именно происходит процесс лечения СД 1 типа собственными стволовыми клетками?

Действие клеток в организме пациентов направлено на восстановление поврежденных тканей органов. При СД 1 типа часть МСК, с помощью маркеров воспаления, идут в поджелудочную железу, где встраиваются в место повреждения и уже через сутки начинают делиться, восстанавливая β-клетки островков Лангерганса. Вторая часть МСК, по данным некоторых исследований, остается в лимфоидных тканях, благодаря чему происходит снижение аутоагрессии.

Это однократная процедура или курс нужно повторять спустя время?

Это может быть однократное или курсовое воздействие — зависит от тяжести состояния пациента, адаптационных резервов и введенной дозы. Как правило, ведется постоянный контроль за состоянием пациента и, в случае ухудшения, вводятся повторные небольшие, поддерживающие дозы собственных МСК

Имеются ли какие-то ограничения/противопоказания? Какие?

Основные ограничения и противопоказания — это психические, инфекционные, острые и терминальные состояния больного.

Как рассчитать курс лечения СД 1 типа собственными стволовыми клетками в клинике БиоПро Стем Технолджи?

При определении дозы в одной инъекции мы исходим из расчета 1 млн клеток на 1 кг массы тела. Например, ребенок 30 кг, соответственно, ему необходимо ввести разово 30 млн собственных МСК. Курс составляет 1-4 инъекции, все зависит от тяжести самого заболевания, скорости развития процессов, наличия осложнений.

Насколько широко данный метод лечения применяется в Украине?

Методика восстановления собственных тканей с помощью введения собственных МСК у нас в Украине известна почти 11 лет. К сожалению, к нам чаще обращаются в самых тяжелых случаях, как за методом шанс-терапии, когда уже отказали все клиники. Мы чаще помогаем, хотя это стоит многих усилий и средств.

Есть ли положительные результаты? Поделитесь примерами.

Да, мы проводили клинические испытания на 560-ти больных разных возрастных категорий, из них 48 человек — пациенты с СД. Результаты клинических испытаний и полученный почти 11-летний опыт работы вдохновляет на дальнейшее развитие в этом направлении.



**BIOPRO STEM
TECHNOLOGY**

Диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Риски для здоровья



Алина Минкова,
редактор
Кардиорубрики

Большинство людей с сахарным диабетом знают о возможных проблемах с глазами и ногами при этом заболевании. Но многие ли всерьез задумываются и придают значение таким осложнениям диабета, как сердечно-сосудистые заболевания? Ведь при наличии диабета риск развития ССЗ в четыре раза выше, чем без него.

Женщины с диабетом имеют 31%-ный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Около трети женщин с СД не знают о наличии у себя диабета. Специалисты всего мира (эндокринологи, кардиологи, врачи общей практики) настоятельно рекомендуют проверять уровень глюкозы в крови каждой женщине, а в особенности тем, кто имеет случаи диабета в семье.

Важно понимать: чем раньше будет обнаружен диабет, тем скорее будут приняты соответствующие меры контроля. Как и в любом другом случае, при малейшем проявлении нехарактерных для себя состояний и/или ощущений не стоит откладывать визит к врачу. Регулярные обследования (в частности анализ крови на глюкозу) помогут определить наличие или отсутствие проблемы, тем самым обеспечив возможность предотвратить потенциальные осложнения.

Риск сердечных нарушений и его снижение при диабете

Обратим внимание на значимые факторы риска связанные с диабетом и функционированием сердечно-сосудистой системы:

- **Высокий уровень холестерина в крови** — это значит, у людей с диабетом чаще диагностируется высокий уровень холестерина (по сравнению с людьми без диабета), в том числе более высокий холестерин ЛПНП (плохой ХС) и триглицериды и более низкий уровень холестерина ЛПВП (хороший ХС).

- **Высокое артериальное давление** — параметр, контроль которого вполне возможно осуществить при помощи диеты, физической активности и лекарств (если таковые назначит врач). Но помните: определенные препараты, предназначенные для снижения АД, способны повлиять на уровень глюкозы в крови. Только в тесном сотрудничестве со своим лечащим врачом вы сможете определить наиболее эффективную стратегию для осуществления контроля своего состояния и достигнуть целевых значений АД, в частности.
- **Ожирение и лишний вес** — основной фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, который тесно связан с инсулинорезистентностью и диабетом 2 типа. Кроме того, ожирение, лишний вес и высокий процент висцерального жира — это прямой путь к высоким цифрам артериального давления и холестерина в крови.
- **Гиподинамия** — физическое бездействие — значимый фактор риска инсулинорезистентности. Регулярная умеренная активность способна улучшить состояние, помогая удерживать нормальные уровни сахара в крови, артериального давления, холестерина и веса.
- **Заболевание периферических артерий** — риск данного заболевания среди людей с диабетом очень высок. При этом снижается кровоснабжение ног и ступней.
- **Болезнь почек** — высокое АД и высокий уровень глюкозы в крови в совокупности значительно увеличивают риск развития упомянутого заболевания, когда со временем почки теряют способность отфильтровывать отходы из крови, что в конечном итоге может привести к их полному разрушению. В дополнение к проблемам, вызванным почечной недостаточностью, независимо от других факторов риска, существенно повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

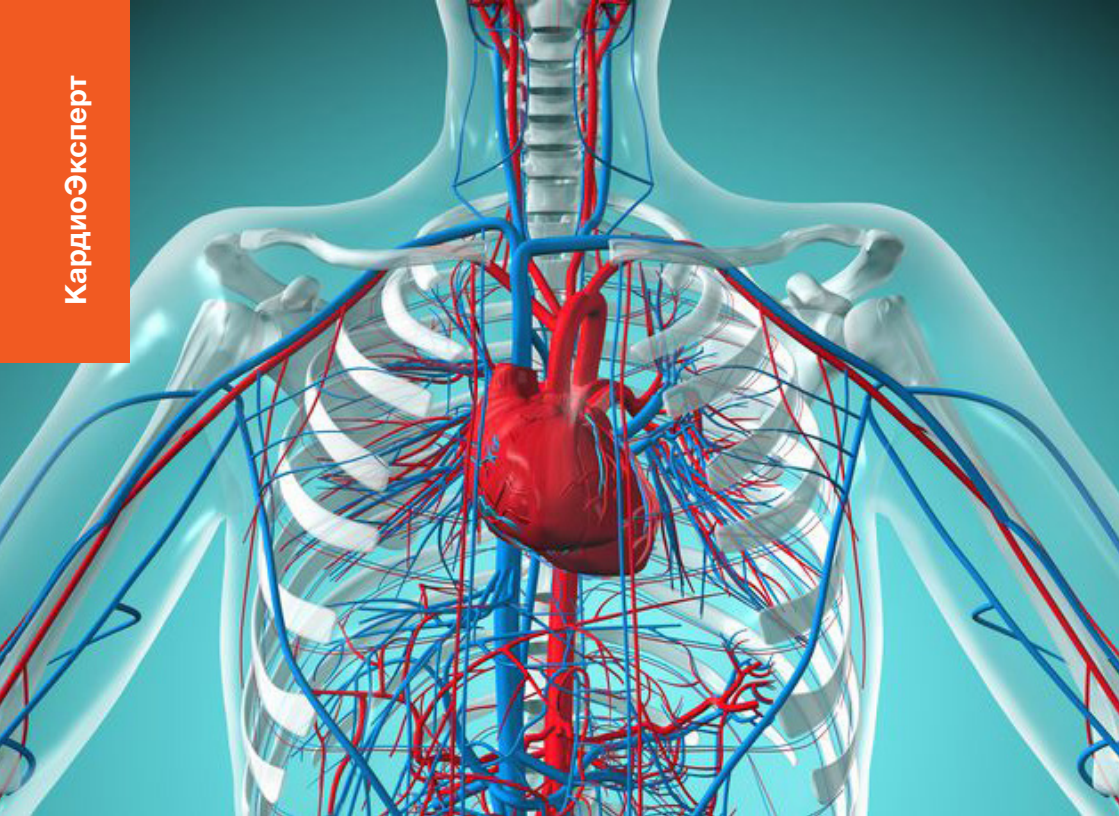
Необходимо действовать!

Самое важное, что вы можете и должны предпринять, чтобы снизить риск связанных с диабетом осложнений — научиться максимально эффективно управлять своим состоянием. Инструменты для достижения данной цели известны и доступны: правильное питание, регулярные тренировки и следование предписаниям врача в отношении приема назначенных лекарств.

Говоря о медикаментозном лечении, стоит упомянуть о **статинах**. Существуют данные, которые свидетельствуют о снижении риска сердечных заболеваний у женщин и мужчин с диабетом при снижении уровня холестерина ЛПНП при приеме лекарств. Клинические испытания показали, что статины могут повышать уровень сахара в крови у небольшого процента людей, но также было показано, что прием статинов при диабете и проблемах с функционированием сердечно-сосудистой системы способен снижать уровень ЛПНП и приводить к значительному снижению частоты осложнений сердечных заболеваний, инсульта и общей смертности.

ВАЖНО! Статины — это лекарства, которые должны назначаться только врачом! Это не способ профилактики или повышения иммунитета — это метод лечения при наличии определенных нарушений сердечно-сосудистой системы.





«Плохие» сосуды! Диагноз?



Наталья Озеранова,
кардиолог, терапевт,
врач функциональ-
ной диагностики

Для начала попробуем разобраться, что таится за этими страшными словами.

С медицинской точки зрения, плохими можно назвать те сосуды, в которых повреждена внутренняя стенка.

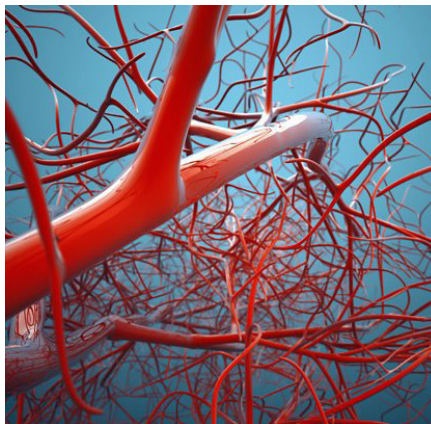
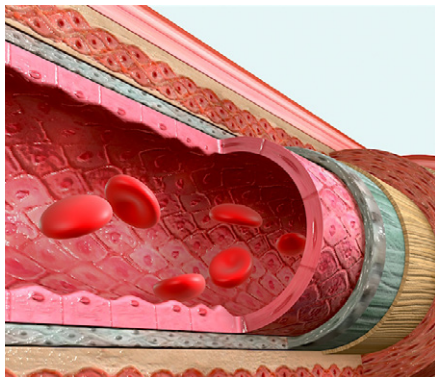
Сосудистое русло — отдельный орган в организме, выполняющий важнейшие функции, с довольно сложным строением.

Сосуды, несущие кровь от сердца ко всем органам, называются артериями, в них течет кровь, богатая кислородом и питательными веществами. Отходя от сердца, артерии постепенно разветвляются и в органах и тканях превращаются в капилляры — мельчайшие тонкостенные трубочки. Через эти трубочки происходит обмен веществ (нутриенты переходят в ткань, а отработанные материалы — в капилляры). После обмена кровь собирается в вены, которые уносят кровь от органов и тканей к сердцу для обогащения ее кислородом.

Цикл замыкается и повторяется непрерывно, обеспечивая нашу жизнедеятельность.

Каждый из видов сосудов (артерии, капилляры, вены) имеют разное строение. Чаще всего, когда речь о «плохих» сосудах, имеются в виду артерии. Стенка артерии состоит из 3-х слоев:

- наружный — адвентиция
- средний — мышечный слой, обеспечивающий тонус и изменения просвет
- внутренний — эндотелий



Отдельное внимание уделим сосудистой эндотелию. Это орган, который непосредственно контактирует с кровью и всеми растворенными в ней веществами. В числе таких веществ и вредные элементы, полученные из внешней среды, и те, что многие «заталкивают» в себя самостоятельно — никотин, этанол, трансжиры.

Особенное значение этот смертельный контакт приобретает **при сахарном диабете**, ведь сосудистая стенка страдает от токсического действия глюкозы, а внутренняя поверхность сосуда теряет гладкость и упругость. Как и в любом органе, в ответ на повреждение в сосуде возникает спазм и хроническое воспаление.

В воспаленной стенке гораздо быстрее оседает «плохой» холестерин, образуются атеросклеротические бляшки, к ним «приклеиваются» тромбоциты — и вот она катастрофа — инфаркт, инсульт, гангрена!

Вот поэтому диабет сегодня ассоциируется с сердечно-сосудистыми заболеваниями. И основная задача тандема «врач-пациент» — профилактика сосудистых катастроф. В этой «войне» врач может применять тяжелую артиллерию — статины, аспирин, препараты для снижения давления и уровня глюкозы в крови. А пациент должен обеспечить надежный тыл:

- не курить
- отказаться от алкоголя
- контролировать вес и окружность талии (она должна быть не более 94 см у мужчин, и не более 80 см у женщин)
- уделять внимание умеренной физической активности не менее 150 минут в неделю (ходьба, бег трусцой, плавание, фитнес, велопрогулки)
- придерживаться основных принципов здорового питания (DASH-диета), ограничивая в рационе «быстрые» углеводы (выпечка, фастфуд, сладкая газировка, конфеты, мороженое, варенье, джемы).

Сочетание медикаментозного лечения и изменений в образе жизни позволяет взять под контроль все основные факторы риска и жить полноценной качественной жизнью!

ДИАБЕТ

Факторы риска возникновения инфаркта и инсульта



Диабет — это состояние, при котором в крови слишком много глюкозы (сахара).

Риск инфаркта  и инсульта  для людей с диабетом выше в **2-4 раза**

ДИАБЕТ УСКОРЯЕТ РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Бляшки (жировые отложения) нарастают на стенках артерий, тем самым сужая просвет сосуда



Такие процессы проходят **быстрее** у людей с диабетом



Если бляшка разрывается — формируется тромб и блокирует артерию, что приводит к инфаркту или инсульту.



Вы можете жить с диабетом, не подозревая об этом, так как очень часто при этом состоянии отсутствуют специфические симптомы. Единственный достоверный способ обнаружить это заболевание — **анализ крови**.

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА, ВЫ МОЖЕТЕ



Бросить курить



Отдать предпочтение здоровым продуктам и напиткам



Больше двигаться



Избавиться от лишнего веса



Принимать назначенные доктором лекарства



Диабет и дни болезни

Когда мы боеем, наша потребность в инсулине может измениться. Например, во время болезни, которая протекает с высокой температурой, увеличивается выброс контринсулярных гормонов (то есть тех, которые поднимают уровень сахара крови) — глюкагон, кортизол, адреналин, соматотропный гормон. Соответственно в этот период потребность в инсулине будет выше, чем обычно и может сохраняться несколько дней и даже неделю после выздоровления. Потому важно знать, как разные заболевания влияют на уровень глюкозы крови:

- Не влияют на уровень глюкозы крови — простудные заболевания без подъема температуры.
- Повышают опасность гипогликемии — болезни, при которых нарушается усвоение питательных веществ, сопровождающиеся тошнотой, рвотой и диареей, например — гастроэнтерит.
- Провоцируют высокий уровень глюкозы крови — болезни, сопровождающиеся высокой температурой, воспалительным процессом, например, грипп, пневмония, отит, инфекция мочевыводящих путей и др.

Что делать, если вы заболели:

- Выясните причину болезни и лечите основное заболевание.
- Проконсультируйтесь с лечащим врачом и откорректируйте дозу инсулина.
- Измеряйте уровень глюкозы крови каждые 2-4 часа.
- Если уровень глюкозы выше 13 ммоль/л, сделайте анализ на наличие кетонов в моче.
- Пейте достаточно жидкости (обычной воды), чтобы избежать обезвоживания и усилить выведение лишней глюкозы и кетонов.

Когда нужно обратиться к врачу:

- уровень глюкозы крови > 13 ммоль/л держится дольше суток;
- рвота или диарея сохраняется больше 4 часов;
- средний или высокий уровень кетонов в моче в 2-х и более тестах;
- температура тела 38 градусов и выше;
- если вы не уверены, что контролируете ситуацию.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ДИЕТА ПРИ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ИНСУЛИНУ

Журнал "СахарОК" | сахарок.com

1

Ограничить Углеводы

Для поддержания крепкого здоровья, для организма предпочтительнее овощи, фрукты, цельнозерновые, бобовые и молочные продукты вместо тех, которые содержат простые углеводы, лишний жир, большое количество соли и т.п.



Сократить Либо Исключить Сладкие Напитки

2



В том числе коктейли, фруктовые напитки, холодный чай в бутылках, энергетики, витаминизированная вода содержащая сахар, концентрированные фруктовые соки, а также напитки с добавлением сиропов.

3

Кушать Больше Клетчатки

Исследования показали, что употребление 50 и более грамм клетчатки в день, помогает людям с диабетом улучшить контроль гликемии



Кушать Полезные Жиры

4

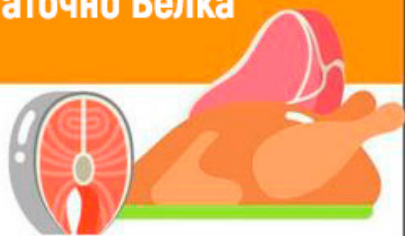


Людам с резистентностью к инсулину полезно добавлять в рацион ненасыщенные жиры вместо насыщенных- и трансжиров

5

Получать Достаточно Белка

Белки, которые можно получить из курицы, рыбы, яиц, чечевицы, йогурта и миндаля, помогают лучше регулировать гликемию.



Молочные Продукты

6



Если хотите добавить молочные продукты для лечения резистентности, выбирайте органические молочные продукты. Полезны также продукты из козьего и овечьего молока

7

Следить За Порциями

Старайтесь кушать маленькими порциями и не позволяйте себе ходить голодным длительное время, ведь это увеличит шансы переесть при следующем приеме пищи





ТОП-7 продуктов для перекуса, которые не поднимут уровень сахара в крови

Правильное питание при сахарном диабете играет одну из ключевых ролей в процессе его компенсации. И очень важно, чтобы пища имела четко

отрегулированное количество углеводов. Мы сделали подборку из 7 продуктов для идеального перекуса, которые не поднимут ваш уровень сахара крови.



Орехи

Маленькая горстка орехов очень питательна, при этом имеет низкое содержание углеводов. Запаситесь миндалем, грецким орехом, фундуком, кешью, фисташками, арахисом, орехами макадами (только без соли!), и вы всегда сможете устроить себе полезный перекус, в котором много клетчатки и «хороших» жиров.



Авокадо

Одно среднее авокадо содержит 17 г углеводов (для сравнения, в яблоке — 25 г углеводов, в банане — 27 г). Авокадо богат клетчаткой и жирами, что позволяет замедлить процесс пищеварения и расщепления углеводов и тем самым уменьшить скачок уровня глюкозы в крови. Является основой сытной низкоуглеводной закуски — гуакамоле.



Сыр

Нежирные виды сыра типа творога, рикотты и моцареллы — отличный источник белка, выбрав который, вам не придется переживать об уровне сахара. К таким сырам можно добавлять что угодно: цельнозерновые, фрукты или кушать как отдельное блюдо.



Хумус

Углеводы в нем есть, но организм усваивает их медленно, поэтому скачков сахара не будет. Нут, один из ингредиентов, богат белками и клетчаткой, которые прекрасно насыщают. Отлично сочетается с овощами и цельнозерновыми хлебцами.



Яйца

Омлет из яичных белков — быстрый способ перекусить дома. Также можете сварить несколько яиц и положить в холодильник. Отличный выбор, когда нужно перекусить на ходу.



Йогурт

Натуральный йогурт со свежими фруктами или ягодами подойдет в качестве перекуса перед тренировкой. А еще можно его смешать с пряностями и подать как соус к овощам или несоленым сухарикам.



Тунец

Полстакана тунца с парой крекеров дадут вам чувство сытости без угрозы скачков уровня сахара в крови.

Идеи сытных и вкусных обедов на работу или школу

Да простят нас все сервисы доставки офисных обедов:) НО лучшая еда, все таки, приготовленная дома! Особенно при диабете, когда необходимо ТОЧНО знать состав и вес блюда. Конечно, придется потратить время

на готовку. Зато вы будете уверены чего и сколько (и какого качества!) туда положили и сможете подобрать корректную дозу инсулина, что очень важно. Так что не ленитесь! А СахарОК поможет с идеями!



Лаваш со сладким перцем, яйцом и брокколи

Количество порций: 1

КБЖУ на порцию:

калории — 272,

белки — 22 г,

жиры — 14 г,

углеводы — 26 г.

Ингредиенты:

2 ч. л. обезжиренной сметаны;

1 ч. л. свежего чеснока (выдавить);

1/4 ч. л. лимонной цедры (мелко натереть);

1 ч. л. лимонного сока;

1/2 ч. л. меда;

1/2 стакана вареной брокколи;

2 яйца, сваренных вкрутую (нарезать ломтиками);

1 тонкий лаваш;

2 ст. л. свежего или поджаренного сладкого перца (нарезать мелкими кусочками).

Приготовление:

- 1 Смешать в небольшой миске сметану, чеснок, лимонную цедру, лимонный сок и мед, добавить брокколи и перемешать. Закрыть крышкой и поставить в холодильник (лучше на ночь).
- 2 Выложить смесь из брокколи на лаваш или лепешку из цельнозерновых злаков, добавить сладкий перец и нарезанные ломтиками яйца. Завернуть рулетом.



Салат с курицей и макаронами

Количество порций — 4

КБЖУ на порцию:

калории — 321,
белки — 30 г,
жиры — 10 г,
углеводы — 30 г.

Ингредиенты:

2/3 стакана (100 г) сухих макарон (некрупных, лучше Орзо);
1 стакан зерен кукурузы;
2 стакана вареной куриной грудки (мелко нарезать);
1 стакан томатов черри (порезать на половинки);
1/4 стакана свежей кинзы (мелко нарезать);
1/2 стакана сыра «Фета» (50 г) (наломать мелкими кусочками);

для соуса: авокадо, лайм, чеснок, молотый красный перец, соль.

Приготовление:

- 1 Варить макароны в небольшой кастрюле согласно инструкции на упаковке. За минуту до готовности добавить кукурузу. Слить воду, промыть холодной водой.
- 2 В миске смешать макароны с кукурузой, курицу, помидоры и кинзу, посыпать сыром. Накрыть крышкой и дать охладиться в течение нескольких часов (2-24).

Готовим соус: В блендере смешать мякоть 1 авокадо, 1/3 стакана воды, 1/2 ч. л. цедры лайма (мелко натереть), 1/4 стакана сока лайма, 4 зубчика чеснока (выдавить), 1/2 ч. л. молотого красного перца, 1/4 ч. л. соли. Измельчить. Перелить соус в небольшую емкость и охладить в течении 2-24 часов.

* Салат и соус лучше разложить в отдельные контейнеры и смешать уже непосредственно перед едой.



Салат со свеклой и запеченной индейкой

Количество порций: 1
КБЖУ на порцию:
калории — 262,
белки — 15 г,
жиры — 13 г,
углеводы — 23 г.

Ингредиенты:

2 стакана свежего шпината или листового салата;
1/2 стакана печеной свеклы (порезать на дольки);
45 г запеченной индейки (нарезать тонкими ломтиками) или 1/4 стакана вареной куриной грудки (мелко нарезать);
2 ст. л. красного лука (мелко нарезать);
2 ст. л. козьего сыра (15 г) или феты (мелко нарезать);
1 ст. л. апельсинового сока;
1 ст. л. бальзамического уксуса;
2 ч. л. оливкового масла.

Приготовление:

- 1 Очистить 3 молодые свеклы, разрезать на половинки и выложить в посуду для запекания. Слегка сбрызнуть свеклу оливковым маслом. Разогреть духовку до 200 °С и запекать 35 минут под крышкой, затем еще 10 минут без крышки. Остудить до комнатной температуры.
- 2 На дно контейнера выложить листья салата, сверху — свеклу, индейку и лук. Посыпать сыром.

Для соуса: апельсиновый сок смешать с бальзамическим уксусом и оливковым маслом.

*В салат можно добавить сезонные фрукты, например, мелко нарезанное яблоко или грушу.

Приятного аппетита!

До встречи в:

14.09 Винница
06.10 Николаев
(DiabetGirlsFest)
24.11 Днепр



ЧТО ТАКОЕ #DIABETFEST?

DiabetFest – развлекательно-обучающий фестиваль для людей с диабетом. Самое ожидаемое диа-событие года! diabetfest.com



Мастер-классы и презентации ведущих специалистов в лечении СД



Выступления с участием эндокринологов, диетологов, психологов



Зоны здоровья: проверка зрения, измерение уровня гликированного гемоглобина и СК



Крутая обучающе-развлекательная программа для детей с аниматорами



Конкурсы, розыгрыши диа-подарков, памятные призы

Детальная программа, спикеры и вся информация на сайте

diabetfest.com

Регистрация на сайте обязательна

Мы всегда на связи:

Татьяна Авраменко

Руководитель проекта
tetiana.avramenko@gmail.com

Анастасия Цвигун

Главный редактор
asyatsvi@gmail.com

Алина Минкова

Редактор кардиорубрики

Юлия Гвалтук

Отдел продаж интернет-рекламы
и спецпроектов
тел. +380674600244
ulia.gvaltuk@gmail.com

Людмила Панчук

Редактор сайта / SMM
администратор / Дизайнер

Виталий Королищук

Дизайнер

Журнал «СахарОК»

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства массовой информации - серия КВ № 2094010740Р от 08.08.2014 г., выданное Государственной регистрационной службой Украины.

Основатель: Общество с ограниченной ответственностью «Медиа Дом «РИА» (код ЄДРПОУ 34377553)

Издатель: ООО «Издательство «РИА»; адрес: 21032, г. Винница, ул. Ширшова, 3а (код ЄДРПОУ 34095069); свидетельство о государственной регистрации информационного агентства как субъекта предпринимательской деятельности серии КВ № 194-57Р от 12.08.2009 г.

Главный редактор -
Авраменко Т.В.

Тираж 3 000

Распространение - «бесплатно».

Координаты редакции:

Винница, Хмельницкое шоссе, 2а

medic.ria@gmail.com

+38 067 46 00 2 44

Отпечатано в типографии ООО «КОНСОЛЬ» г. Винница, ул. Чехова, 12а, тел. (0432) 26-54-54

Информация в журнале не должна быть заменой квалифицированному медицинскому назначению или обслуживанию. Любое изменение рациона питания, количества физических нагрузок или употребления медикаментов должно быть согласовано со специалистом. Редакция не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов.

Издание публикуется при поддержке общественной организации «Содействие больным сахарным диабетом - «СахарОК»



Читайте все выпуски
«Сахарка» на сайте

сахарок.com

 Instagram
@saharok_journal 

ПОДПИСЫВАЙСЯ И БУДЬ ЕЩЕ БЛИЖЕ