

Дорогие читатели!

Санкт-Петербургское диабетическое общество представляет вашему вниманию серию специальных выпусков газеты «Невского зеркала», посвященных проблеме диабета.

В России диагноз «сахарный диабет» поставлен более чем 4,5 миллионам граждан, из них около 4 миллионов больны диабетом 2 типа (неинсулинозависимым). При этом реальная цифра больных этим недугом значительно выше – около 9 миллионов человек. Постановлением Правительства Российской Федерации №715 от 01.12.2004 г. сахарный диабет отнесен к категории социально значимых заболеваний. Социальная значимость сахарного диабета обусловлена прежде всего развитием тяжелых осложнений, приводящих к инвалидности и потере трудоспособности.

Известно, что сахарный диабет назван неинфекционной эпидемией 21 века, по статистике численность больных диабетом на планете каждые 15 лет удваивается, сегодня среди взрослого населения один из десяти болен диабетом.

Рост заболеваемости сахарным диабетом связан с издержками современной цивилизации – изменившимся стилем жизни современного человека, нарушением структуры оптимального питания, недостатком двигательной активности, постоянными стрессами, поэтому профилактика сахарного диабета – это, в первую очередь, правильное сбалансированное питание, регулярные физические нагрузки, нормализация индекса массы тела, отказ от курения.

Следование принципам здорового образа жизни, позволяет, по оценкам экспертов, в несколько раз уменьшить вероятность заболеваемости этим недугом. Академик РАН, профессор, директор Института диабета, М.В. Шестакова, утверждает: «Преддиабет полностью обратим. От него можно избавиться с помощью правильного питания и достаточной физической активности».

Многолетний опыт убедительно доказывает: если на этапе преддиабета грамотно выстроить тактику поведения людей, находящихся в группе риска, то более половины из них смогут избежать развития сахарного диабета 2 типа.

По данным ВОЗ здоровье человека зависит:

на 15 – 20% от состояния медицины

на 15 – 20% от наследственности

на 25% от экологии

на 50 – 55% от образа жизни!!!

Здоровый образ жизни обязателен и для тех пациентов, которым уже поставлен диагноз «сахарный диабет». Как это ни парадоксально, у человека с диабетом, который правильно питается, поддерживает нормальный вес, соблюдает режим труда и отдыха, имеет постоянную физическую активность, проходит регулярные врачебные обследования, контролирует уровень сахара в крови, значительно больше шансов дожить до преклонного возраста, чем у постоянно передающего «здорового» человека.

Изменение образа жизни является наиболее важным фактором борьбы с нарастающей неинфекционной эпидемией диабета. Необходимо повысить информированность населения о сахарном диабете, первых признаках заболевания, его осложнениях, усилить побудительные мотивы первичного обращения к врачу, рационального питания, физической активности. Сахарный диабет – это хроническое заболевание, с которым человеку придется провести всю жизнь. Необходимо совершенно иной образ жизни, связанный с особенностями и режимом питания, приемом таблетированных сахароснижающих препаратов или инъекциями инсулина, ежедневной проверкой уровня сахара крови, самонаблюдением и контролем своего состояния.

Наши материалы помогут многим людям, оказавшимся в группе риска или уже имеющим диагноз «сахарный диабет», повысить свою мотивацию к здоровому образу жизни, обрести уверенность в том, что диабет можно предупредить, а успех лечения этого заболевания во многом зависит от самого пациента.

Президенту показали новый завод

16 ноября Президент Российской Федерации В.В. Путин посетил завод компании ГЕРОФАРМ по производству субстанций инсулина и провёл на площадке выездное совещание по вопросу повышения эффективности системы лекарственного обеспечения.

Перед началом совещания Президент ознакомился с оснащением нового завода, запуск которого состоялся 14 ноября – во Всемирный день борьбы с диабетом.

Предприятие расположено в Пушкинском районе. Сегодня это пока единственная отечественная компания, у которой весь цикл производства инсулина располагается в России.

Общая площадь производственного комплекса – 11 тысяч квадратных метров, производство организовано по стандартам GMP, 90% полностью автоматизированы.

Строительство завода ГЕРОФАРМ осуществляется в рамках заключенного в декабре 2017 года с Минпромторгом России и Правительством Санкт-Петербурга специального инвестиционного контракта (СПИК). Проектом СПИК предусмотрено освоение и создание не имеющих аналогов по степени локализации на территории Российской Федерации препаратов, в том числе

обеспечение импортозамещения социально значимых лекарственных средств – инсулина и аналогов инсулина – для лечения сахарного диабета.

Совокупный объем инвестиций в строительство завода составил более 3,3 млрд рублей. Проект реализован за счет собственных и привлеченных средств (ФРП, ВТБ), а также в рамках программы Российского фонда прямых инвестиций «Инвестиционный лифт», ориентированной на развитие высокотехнологичных проектов, связанных с несырьевым экспортом.

На новом заводе будет организовано производство линейки аналоговых инсулинов – лизпро, лизпро двухфазный, гларгин, аспарт, аспарт двухфазный, деглудек, которые в настоящее время находятся на различных этапах исследования. Разработка препаратов ведется в рамках программы ФАРМА-2020. Вывод препаратов на рынок запланирован на 2019-2021 годы.

Президенту показали новые технологические линии по производству субстанции инсулина. После выхода на проектную мощность завод сможет производить 1000 кг субстанции в год, что позволит обеспечить на 100% потребности населения России в препаратах инсулина, а также развивать экспортное направление.

**Материал
о выездном совещании
читайте на стр. 2**



«Пуск этого нового производства, причем производства полного цикла – от субстанции до готовых лекарственных форм, безусловно, хорошее, особое событие, прежде всего для людей, которые страдают диабетом, а их в нашей стране около 4,5 миллиона – во всяком случае, так было в прошлом году. Планируется, что завод будет производить инсулиновые препараты в объемах, которые полностью обеспечат потребности нашей страны в таких лекарствах. Уже 30% на рынке вы занимаете, а 30% – уже прилично. Хотел бы вновь подчеркнуть: повышение качества и продолжительности жизни граждан – это одна из ключевых целей развития страны».

Владимир Путин, Президент РФ

Болевой порог

Президент поручил навести порядок с регистром льготных категорий граждан и перечнями лекарств для них.

В ходе выездного совещания на «Горофарме» обсуждались также проблемы доступности медикаментов для населения, механизмы контроля качества лекарственных средств, практика региональных закупок препаратов для льготных категорий граждан.

Существующая система льготного лекарственного обеспечения малопродуктивна и не учитывает потребности конкретного человека. Об этом на совещании заявил Президент Владимир Путин.



На лекарственное обеспечение в нашей стране ежегодно тратится более 380 миллиардов рублей бюджетных средств. И государство должно ясно понимать, насколько рационально используются эти средства и позволяют ли эти траты снять с людей бремя расходов на необходимые лекарственные препараты. Пока же, по словам президента, лекарственное обеспечение далеко от совершенства.

«Сегодня при амбулаторном лечении их (льготные лекарства – Прим. «НЗ») получают 19% граждан страны, – напомнил Владимир Путин. – 19% – это хорошая цифра, но что на практике мы имеем: далеко не во всех регионах известно, какое число жителей имеют

право на льготные лекарства, сколько пользуются льготой и по какой из государственных программ. <...> Это означает, что если нет должного учета, то бюджетные деньги утекают очень часто сквозь пальцы. И главное – не все льготники получают нужные им препараты».

Еще одна проблема – неравенство в финансировании льгот. В 2017 году средние расходы на лекарства для одного льготника различались в российских регионах более чем в семь раз.

Отличаются и перечни препаратов, которые доступны льготным категориям граждан. Так, в одном регионе в списке могут быть 554 наименования, в другом – 317, а в третьем – только 180. В результате льготники зачастую оплачивают лекарства из своего кармана.

«Большинство регионов искажают Перечень жизненно важных препаратов как по объему, так и по составу. Есть регионы, превышающие количество международных непатентованных наименований, которые есть в перечне, добавляя препараты, даже БАДы по своему усмотрению», – отметила глава Минздрава Вероника Скворцова.

«Цены на них не регулируются, и за счет средств из бюджетов регионов оплачиваются препараты коммерческого сегмента. Эту ситуацию категорически надо пресекать. В амбулаторном сегменте должны действовать одинаковые перечни, те, которые утверждены на федеральном уровне как жизненно важные и необходимые, на которые цены регулируются», – считает заместитель председателя правительства Татьяна Голикова.

Было также сказано о необходимости пресечь практику, когда власти регионов, игнорируя принципы конкуренции, определяют единственных поставщиков лекарственных препаратов, которыми, как правило, становятся

местные унитарные предприятия. «Да и бог бы с ними, если бы они корректно работали, но это, как правило, не так – посетовал Президент. – Эти предприятия ориентируются, прежде всего, на собственную выгоду и, к сожалению, очень часто злоупотребляют своим монопольным положением на рынке: цены завышают просто. А других поставщиков нет, потому что назначаются единственные. Это приводит к завышению цены. А значит, к уменьшению количества лекарств и людей, которые их получают», – подчеркнул Путин.

«Вот справка по одному из регионов. На десятки миллионов лежат не реализованные препараты. Почему? Конечно, можно сказать: плохой учет. Закупили не то, что нужно. Но у меня всегда возникает на этот счет подозрение. Закупают не то, что нужно, а то, что выгоднее тем, кто занимается коммерцией, тем, кто связан в администрации с этими предпринимателями», – сказал Владимир Путин.

Некоторые регионы в прямом смысле «переваривают» любые деньги, которые дает им федеральный центр. Излечить от вируса коррупционной составляющей может единая информационно-аналитическая система госзакупок.

«Очевидно, что на местах нужно наводить порядок и с регистром льготных категорий граждан, и с перечнем препаратов для них», – сказал Президент.

На федеральном уровне уже создана специальная информационно-аналитическая система мониторинга и контроля закупок лекарств для государственных нужд. Она призвана обеспечить, прежде всего, прозрачность закупок за счет бюджетных средств. С ее внедрением появится возможность блокировать любые попытки завышения цены на медикаменты.

В Петербурге создадут регистр пациентов с диабетом

Законодательное собрание Санкт-Петербурга приняло в первом чтении проект Закона «О регулировании отдельных вопросов организации оказания медицинской помощи и обеспечения лекарственными препаратами лиц, больных сахарным диабетом».

В соответствии с проектом закона в Санкт-Петербурге создается региональный регистр лиц, больных сахарным диабетом, и региональный резервный запас лекарственных препаратов, назначаемых по медицинским показаниям лицам, больным сахарным диабетом.

Отпуск лекарственных препаратов из регионального резервного запаса будет осуществляться в случае отсутствия их в городских аптеках в порядке, установленном Правительством Санкт-Петербурга.

Документом предусмотрена также разработка мероприятий по обучению пациентов основам компенсации диабета (применению немедикаментозных методов лечения, технике введения инсулина, профилактике осложнений), а также – информирование людей с диабетом о факторах, способствующих развитию этого заболевания.

Остается добавить, что принятие данного закона более чем необходимо, поскольку население стареет, количество больных возрастает.

«По данным статистики, в России насчитывается 4,5 млн. больных диабетом, по оценке экспертов их вдвое больше, порядка 63% не знают, что больны. Прямые медицинские затраты на лечение оцениваются в 142 млрд. рублей, но нужно учитывать и не прямые – потери государства от инвалидизации, выплат по нетрудоспособности и от смерти пациентов. Раннее лечение и профилактика позволяют снизить затраты в 50-100 раз и позволяют избежать многих осложнений. Поэтому успех борьбы с сахарным диабетом – это эффективное лечение, обеспечение качественными лекарствами, самоконтроль больных, их обучение», – считает директор «Центра социальной экономики» Руслан Древалев.

Нужны долгосрочные комплексные программы, говорит председатель Санкт-Петербургского диабетического общества Марина Шипулина. Врачи многих специальностей – терапевты, кардиологи, семейные доктора – должны пройти переобучение по диабету, чтобы правильно информировать пациентов при первых признаках диабета.

«Самые тяжелые осложнения – это ампутации, полная потеря зрения, но до этого можно не дойти, если проводить ранние скрининги. Диспансеризация их не заменяет. В Петербурге впервые были проведены скрининги по диабетической стопе, необходимо организовать такое и в офтальмологии. На это нужны средства», – говорит Марина Шипулина.

В 2019 году расходы на здравоохранение из бюджета Петербурга увеличатся

В следующем году из городской казны планируется потратить на здравоохранение 96,4 млрд рублей. По сравнению с этим годом расходы вырастут на 1,4 млрд рублей или 1,6%.

На госпрограмму по развитию здравоохранения в бюджете заложено 96,4 млрд рублей – рост на 1,6% по сравнению с 2018 годом.

На обеспечение горожан льготными

лекарствами город собирается выделить 11 млрд рублей – по сравнению с этим годом расходы на эту статью увеличатся на 3,9%. Причем, наибольший скачок, согласно документу, должен произойти

в обеспечении лекарствами пациентов с сосудистыми заболеваниями – всего 381 млн рублей, а также с сахарным диабетом – на 47,8% (всего 559 млн рублей).

Ведущие эндокринологи предупредили о важности борьбы с преддиабетом

В России может появиться новая дата – День борьбы с преддиабетом. Минздрав поддержал инициативу ФГБУ «НМИЦ Эндокринологии» о необходимости разработки программы информирования населения о состоянии преддиабета и его профилактике, сообщает «Российская газета».

На сегодняшний день диагноз «сахарный диабет» официально поставлен более 4,5 млн. россиян, и с каждым годом это число продолжает расти. Но реально число

больных может быть намного больше – поскольку заболевание долго протекает бессимптомно, далеко не все люди знают, что больны.

«Осведомленность о преддиабете, заболевании или состоянии, предшествующем сахарному диабету 2 типа, еще меньше», – считает и.о. директора ФГБУ «НМИЦ Эндокринологии» Минздрава России, академик РАН Марина Шестакова. – Проблема преддиабета

стоит очень остро. По данным всероссийского эпидемиологического исследования NAPEON почти у 20 процентов населения России есть преддиабет, а это значит, что они находятся в одном шаге от сахарного диабета 2 типа. При этом многие люди даже не догадываются, что у людей с преддиабетом в организме происходят патологические изменения. Тем не менее, преддиабет – это обратимое состояние, которое можно распознать

и остановить, предотвратив серьезные последствия. Можно идти двумя путями. Первый – ничего не предпринимать и неизбежно получить диабет 2 типа с высоким риском серьезных осложнений. Второй путь – активно заниматься здоровьем, упорядочить питание, подключить физические нагрузки и снизить вес. Так можно избежать диабета или, по крайней мере, на много лет отодвинуть его наступление».

Ежегодно с 1991 года 14 ноября во всех странах мира проводится Всемирный день борьбы с диабетом. Этот день призван привлечь внимание общественности на проблему сахарного диабета, информировать население о профилактике заболевания.

Возьмемся за руки, друзья...

В Санкт-Петербурге с 9 по 27 ноября проходили мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы с диабетом. В большинстве районов города люди с диабетом, врачи, представители властных структур и медицинского сообщества собирались, чтобы поделиться успехами и наметить планы на будущее. Главным мероприятием стало общегородское собрание, прошедшее в Центре социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Московского района на пр. Космонавтов, 31.

Всемирный день борьбы с диабетом проходит в день рождения изобретателя инсулина Фредерика Бантинга.

– Конечно, работа в нашем обществе ведется весь год, а не только в ноябре,

– говорит председатель Санкт-Петербургского диабетического общества Марина Шипулина. – Но именно ноябрь для нас самый важный месяц. Мы подводим итоги уходящего года и составляем планы на будущее.

Основную заботу о людях с диабетом берет на себя государство, но от общественных организаций, объединяющих людей с диабетом, зависит очень многое. Благодаря деятельности нашего общества петербуржцы с диабетом чувствуют себя намного увереннее.

Стоит отметить, что в Петербурге с большим интересом относятся к любым новшествам, способным помочь в борьбе с диабетом.

– Я довольно много езжу по стране и могу сравнить работу обществ в разных регионах, – рассказывает Ольга Пегина, член дальневосточного профессионального общества психологов и психотерапевтов. – Могу с уверенностью

сказать, что в Петербурге работа с теми, кто имеет диагноз "сахарный диабет", поставлена на самом высоком уровне.

Психолог Ольга Пегина рассказала об относительно новой методике реабилитации больных со сложными заболеваниями, которая основана на стыке психологического и физического состояний человека и разработана в Германии. Методика показала себя настолько хорошо, что включена в Германии в полис обязательного медицинского страхования.

Фтизиатр Галина Владимировна Григорьева в своем выступлении привела данные исследований о том, что сахарный диабет вызывает множественные патологические процессы в организме, которые значительно ослабляют иммунитет больного, что делает его уязвимым для многих инфекционных заболеваний. Часто у пациентов, страдающих от сахарного диабета, диагностируется такая опасная болезнь как туберкулез.

Большое внимание на мероприятии уделялось и профилактике сахарного диабета. На этом сделала акцент в своем выступлении заведующая отделением Городского Центра медицинской профилактики Софья Дровнина, которая пригласила всех присутствовавших и их друзей чаще посещать этот Центр, расположенный на Итальянской улице.

О профилактике говорили и стоматологи. Стоматолог-гигиенист Татьяна Мягких рассказала, как по состоянию зубов можно диагностировать сахарный диабет на ранних стадиях. А ее коллега из Первого мединститута имени И.П. Павлова Элеонора Гриненко – о возможностях льготного протезирования зубов для инвалидов.

– Мы всегда обращаем внимание на необходимость междисциплинарного подхода к проблемам диабета, Поэтому приглашаем на наши мероприятия врачей разных специализаций. Только в этом случае мы сможем изменить качество жизни людей с диабетом, – говорит Марина Шипулина.

Максим ЛЕОНОВ

ПРИМОРСКИЙ РАЙОН

Помочь можно тому, кто сам этого хочет

В Комплексном центре социального обслуживания населения Приморского района, расположенном на ул. Шаврова, д.4, прошел День борьбы с диабетом. Все желающие смогли узнать о профилактике диабета, особенностях жизни с этим заболеванием, а также получить у специалистов ответы на интересующие вопросы.

Во встрече приняли участие заведующая Межрайонным диабетологическим центром №5 на базе консультативно-диагностической поликлиники №1, врач-эндокринолог Татьяна Григорьевна Волотовская, главный специалист отдела здравоохранения Приморского района Наталья Александровна Кривошеева.

Тема дискуссии: «Диабет и образ жизни. Диабет и семья». В ходе беседы участники делились друг с другом своим опытом борьбы с диабетом, волнени-

ями и тревогами, связанными с этим непростым диагнозом. У экспертов интересовались о правилах профилактики осложнений и порядке получения льготных лекарств.

По словам врача-эндокринолога Татьяны Волотовской, в Петербурге сегодня каждый 30-й страдает сахарным диабетом. Это огромная цифра. Первый тип – инсулинозависимый. Диабет второго типа составляет 90 процентов в группе сахарного диабета в целом.

Каждые 15 лет количество больных диабетом удваивается. Среди причин выявления диабета специалист называет малоподвижный образ жизни, лишний вес, неправильное питание. В зоне риска – люди старше сорока лет, женщины, которые в анамнезе имели крупных или маловесных детей. Сами дети, рожденные с малым или крупным весом, которые после сорока лет, при наличии сопутствующих факторов, могут заболеть сахарным диабетом.

Негласный девиз встречи: помочь можно только тому, кто сам этого хочет, – очень актуален в борьбе с недугом. Иногда случается, что до постановки диагноза человек живет с диабетом много лет и приходит к врачу уже с осложнениями. Для профилактики диабета необходимо следить за давлением, весом и питанием. Если уровень глюкозы крови натоцкак выше, чем 6,3 ммоль/л, присутствует немотивированная слабость, сухость во рту, зуд кожи – необходимо обратиться к специалисту. И обязательно помнить, что по данным ВОЗ, 50-55% нашего здоровья зависит от образа жизни, отмечает Татьяна Григорьевна.

Завершился районный День диабета выступлением творческого коллектива гитаристов Центра социального обслуживания под руководством Людмилы Прищеповой. Начинающие музыканты серебряного возраста исполнили для гостей несколько композиций из своего репертуара.

Дарья ЯКУТА



КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

Осенняя встреча

День борьбы с диабетом в Красногвардейском районе прошел в Пискаревском библиотечно-культурном центре.

На программу, организованную в этот день, пришли не только пациенты с диабетом, которых пригласили эндокринологи, но также члены общественной организации по приглашению представителя Санкт-Петербургского Диабетического Общества в Калининском и Красногвардейском районах Марии Петрецькой, но и читатели библиотеки. В том числе те, кто посещает созданный в библиотеке Клуб здорового образа жизни.

Заведующая межрайонным диабетологическим центром №3 Ольга Ланцева прочитала лекцию "Новое в лечении диабета 2-го типа" и рассказала о лечебном учреждении. В Центре проводятся консультации для пациентов с сахарным

диабетом из Адмиралтейского, Васильевского, Выборгского, Красногвардейского, Петроградского, Центрального районов. Выявить осложнения диабета помогают эндокринолог-диабетолог, офтальмолог, нефролог, подиатр. Пройти обследования в центре желательно раз в год.

Преподаватель Школы диабета в Диабетологическом центре №3 Наталья Ильина пригласила всех желающих на свои занятия.

Курс Школы диабета состоит из четырех занятий. Первые две темы посвящены питанию. Затем рассматриваются возможные осложнения диабета. И заключительная тема – как похудеть тем, у кого избыточный вес. Кроме групповых занятий возможны индивидуальные. Занятиями заинтересовались даже те, кто проходил школу диабета несколько лет назад. Отвечая



на вопросы, Наталья Анатольевна фактически провела первый урок по программе Школы диабета.

Все участники лекции получили информационные материалы по профилактике и лечению диабета.

По окончании мероприятия состоялся замечательный концерт автора-исполнителя Елены Малеевой "Осенняя встреча".

Участники встречи выразили искреннюю благодарность за ответственный подход в организации и проведении мероприятия представителю Санкт-Петербургского Диабетического Общества в Калининском и Красногвардейском районе Марии Михайловне Петрецькой.

Татьяна ПРОСОЧКИНА



Родителям о сахарном диабете – медико-психологические аспекты

Это методическое пособие выпущено по инициативе Санкт-Петербургского диабетического общества для поддержания в вас уверенности, что вы не одиноки в достижении своей цели – победы над диабетом. Мы хотим передать вам опыт людей, которые уже прошли часть своего пути к победе, соблюдая при этом определенные правила, и абсолютно уверены в том, что это придаст вам силы и приведет к покорению жизненных вершин.

На любое событие существуют две точки зрения – личная и сверличная. Первая обычно ошибочна, вторая помогает повысить уровень осознания ситуации, увидеть реальные возможности. Вашему ребенку поставили диагноз «сахарный диабет», событие уже произошло, поэтому:

ПРАВИЛО №1

Необходимо как можно быстрее вернуть себе душевное спокойствие, это лучший путь к действенным решениям, принять обрушившиеся на вас трудности, всю меру любви к своему ребенку перевести в действия каждого дня. Проявите все свое мужество, любовь испытывается на препятствиях.

ПРАВИЛО №2

Необходимо освободиться от страха. Когда вами приняты меры – он отступает полностью, достигается контроль над обстоятельствами. Самые тяжелые обстоятельства вызывают у стойких людей подъем и силу противостояния, у слабых отчаяние. Это не вы попали в беду, это ваш ребенок в беде, и только вы можете ему прийти на помощь. Вы должны быть сильными.

ПРАВИЛО №3

Необходимо выдерживать испытание, не падать духом. Представить себя в условиях еще более тяжелых и, по сравнению с ними, увидеть то, что происходит сейчас. Если

это понять и применить такой метод сравнения, можно выдержать испытание.

ПРАВИЛО №4

Необходимо удерживать упорно и крепко свой настрой на победу. В унынии люди лишаются возможности себе помочь. Каждая улыбка в семье ускорит вашу победу и придаст силы. Каждая слеза и уныние отодвинут вашу победу далеко от вас.

ПРАВИЛО №5

Необходимо создать себе яркий, четкий сценарий жизни, который вы будете воплощать со своим ребенком день ото дня. На это вам понадобится большое терпение. Терпение лежит в основе всех достижений.

ПРАВИЛО №6

Необходима стойкость. Нельзя сломаться под обстоятельствами. Можно сломать руку, ногу, но нельзя сломить силу воли к победе.

ПРАВИЛО №7

Безусловно, на вашем пути вас могут посещать сомнения, и здесь вера и желание будут вашими помощниками. Желание должно быть непреодолимым, а подкрепленное верой, оно поможет достичь цели.

ПРАВИЛО №8

Результатом ваших усилий станет вдохновение, состояние, в котором вы получите возможность управлять сложившимися обстоятельствами. Черпайте вдохновение в музыке, изобразительном искусстве, героях литературных произведений. Посмотрите новыми глазами на то, что вы знали раньше, но не придавали этому значения. Судьбы всех выдающихся людей являются ярким подтверждением обладания такими качествами, как вера, желание и вдохновение.

БАШНИНА Е. Б.



РОДИТЕЛЯМ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Санкт-Петербург
2017

ПРАВИЛО №9.

И ЭТО САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО!

Вы должны стать образованным человеком в области диабета. Не интересующимся проблемой диабета, а глубоко образованным. В настоящее время для этого есть все возможности:

- работает диабетологический центр;
- открыты школы обучения родителей и членов семьи;
- доступны новейшие технологии компенсации диабета;
- публикуются научные материалы ежегодных конгрессов по эндокринологии.

Руководство для людей с диабетом «Сахарный диабет 1 типа»

Это руководство разработано врачами-эндокринологами эндокринологического научного центра специально в помощь пациентам с сахарным диабетом 1 типа. Издание содержит общие понятия о диабете, методах самоконтроля, питания, инсулинотерапии, правильному планированию физических нагрузок, гипогликемии, сопутствующих заболеваниях сахарного диабета и о его осложнениях.

В данном руководстве подробно разбираются различные схемы инсулинотерапии – приводим перечень основных разделов этой главы:

Открытие инсулина.

Препараты животного и человеческого инсулина.

Время действия препаратов инсулина.

Режимы лечения инсулином.

Дозы инсулина.

Правила уменьшения доз инсулина.

Правила увеличения доз инсулина.

Нестандартные варианты интенсифицированной инсулинотерапии.

Хранение инсулина.

Концентрация инсулина.

Набор инсулина в шприц.

Смешивание инсулинов в одном шприце.

Техника инъекций инсулина.

Шприц-ручки.

Места инъекций инсулина.

Инсулиновые помпы.

Отдельные главы посвящены питанию, физическим нагрузкам, рассказывается об осложнениях сахарного диабета, о причинах возникновения гипогликемии и способах ее предупреждения, приводится таблица хлебных единиц.

Публикуем выдержки из главы «Самоконтроль» руководства для людей с диабетом «Сахарный диабет 1 типа».

Целевые параметры при проведении самоконтроля. При диабете содержание

глюкозы в крови должно быть максимально, насколько это возможно, приближено к нормальным показателям. Это является основным условием профилактики и лечения диабетических осложнений. Поэтому следует добиваться показателей гликемии перед едой не выше 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после еды – до 7,8 ммоль/л. Полагаться на свои ощущения в попытках достижения нормального уровня глюкозы крови нельзя. Во-первых, большинство людей не ощущают разницы между уровнями гликемии в пределах от 4 до 13 ммоль/л. Кроме этого, люди с диабетом, плохо компенсированные в течение длительного времени, адаптируются к гипергликемии и чувствуют себя удовлетворительно, а снижение содержания глюкозы крови до нормы воспринимают на первых этапах лечения как гипогликемию. Хорошее самочувствие человека далеко не всегда соответствует хорошей компенсации диабета. Именно поэтому так важно проводить самоконтроль.

Серьезный риск развития осложнений появляется уже при гликемии натощак и перед едой выше 7,0 ммоль/л и выше 9,0 ммоль/л после еды.

Частота самоконтроля глюкозы в крови. Определение гликемии один раз в две недели – месяц и только натощак (по образцу, принятому в поликлинике) является абсолютно неприемлемым. Даже если показатели укладываются в удовлетворительные пределы, такой самоконтроль никак нельзя назвать достаточным: определения слишком редкие, к тому же полностью выпадает информация об уровне глюкозы в течение дня!

При сахарном диабете 1 типа проводить оценку содержания глюкозы в крови необходимо ежедневно – как минимум перед основными приемами пищи (или перед каждой инъекцией инсулина, что во многих случаях совпадает), а также на ночь. Таким образом, минимальное число измерений – 3-4 раза в сутки. После того, как достигнута цель нормализации гликемии перед едой, целесообразно периодически измерять ее через два часа после

Майоров А.Ю.
Суркова Е.В.
Мельникова О.Г.

Сахарный диабет 1 типа

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ
С ДИАБЕТОМ

еды. Уровень глюкозы крови измеряют для того, чтобы оценить действие предшествующей инъекции инсулина и решить, какая должна быть следующая доза. Также периодически необходимо измерять глюкозу крови в ночное время, чтобы не пропустить гипогликемию. Более частый самоконтроль может понадобиться в определенных обстоятельствах: сопутствующее заболевание, занятия спортом, путешествия.

Рекомендации для больных сахарным диабетом с заболеваниями сосудов нижних конечностей

Руководство разработано ведущими специалистами-диабетологами под редакцией акад. РАН и РАМН И.И. Дедова в рамках подпрограммы «Сахарный диабет» федеральной целевой программы «Предупреждение и борьба с социально-значимыми заболеваниями».

Данное руководство предназначено для людей с сахарным диабетом 1 и 2 типа. В нем проводится подробный анализ причин развития заболевания нижних конечностей при сахарном диабете, методах профилактики и лечения. Рекомендации врачей-подиатров – специалистов по диабетической стопе – по правильному уходу за ногами при сахарном диабете, приведенные в руководстве, помогут предотвратить многие опасные осложнения, такие, как образование язв, развитие гангрены:

• Нужно ежедневно внимательно осматривать свои стопы, особенно подошвенную поверхность, область пяток и межпальцевые промежутки. Пожилые люди и люди с избыточной массой могут испытывать немалые затруднения. Им можно порекомендовать использовать при осмотре зеркало, установленное на полу, или попросить это сделать родственников, особенно, если нарушено зрение. Ежедневный осмотр позволяет своевременно обнаружить ранки, трещины, потертости.

• Необходимо ежедневно мыть ноги. Прежде чем опустить ноги в воду, проверьте ее температуру рукой, чтобы не обжечься. После мытья ноги надо насухо протереть, осторожно промокая кожу, особенно в межпальцевых промежутках. Повышенная влажность в этих областях способствует развитию опрелостей и грибковых заболеваний.

• Обрабатывать ногти следует регулярно (не реже одного раза в неделю) с помощью пилки. Это позволит не только избежать травматизации, но и сформировать правильный горизонтальный край ногтя, оставляя нетронутыми его уголки. Не пользуйтесь острыми предметами (ножницами, щипцами, бритвенными лезвиями).

• Наиболее подходящим средством для удаления мозолей и участков избыточного ороговения (утолщения и сухости) кожи является пемза.

• Если ноги мерзнут, согревать их надо теплыми носками соответствующего размера и без тугих резинок. Необходимо следить, чтобы носки в обуви не сбивались.

• Нужно принять за правило проверять внутреннюю поверхность обуви перед тем, как ее надеть: не попали ли внутрь какие-либо посторонние предметы, не завернулась ли стелька. Это необходимо делать из-за того, что чувствительность стоп может быть снижена, о чем сам человек с диабетом не подозревает.

• Нужно принять за правило проверять внутреннюю поверхность обуви перед тем, как ее надеть: не попали ли внутрь какие-либо посторонние предметы, не завернулась ли стелька. Это необходимо делать из-за того, что чувствительность стоп может быть снижена, о чем сам человек с диабетом не подозревает.

Пособие для пациентов «Сахарный диабет и зрение»

Пособие «Сахарный диабет и зрение» разработано Ф.Е. Шадричевым, заведующим офтальмологическим отделением Санкт-Петербургского территориального диабетологического центра, по просьбе Санкт-Петербургского диабетического общества.

Больному сахарным диабетом необходимо знать об основных симптомах своего заболевания, о возможных осложнениях и критических ситуациях. Несмотря на то, что сахарный диабет в настоящее время остается неизлечимым хроническим недугом, важнейшая задача системы здравоохранения состоит в том, чтобы улучшить качество жизни людей с диабетом и максимально отдалить развитие тяжелых осложнений.

Данное издание призвано помочь людям, страдающим сахарным диабетом, получить информацию о том, что такое диабетическая ретинопатия, как она приводит к ухудшению зрения, какие факторы могут влиять на это заболевание, и что можно сделать для того, чтобы избежать серьезных проблем с глазами.

При выявлении диабетической ретинопатии у пациентов не должно возникать ощущения безысходности, поскольку современная офтальмология обладает значительным арсеналом средств, позволяющих предотвратить потерю зрения вследствие данного серьезного осложнения сахарного диабета. При этом необходимо понимать, что это достаточно трудная задача, успешное решение которой во многом зависит от взаимопонимания между врачом и пациентом.

Можно добиться очень значимых результатов в плане предотвращения возникновения серьезных проблем со зрением, если соблюдать следующие правила:

- добиваться хорошей компенсации диабета;
- пытаться больше узнать о своих глазах, понять каким образом диабет может угрожать зрению;
- регулярно проходить офтальмологические обследования;
- выполнять все назначения своего врача-офтальмолога.

Мы уверены в том, что в пособии «Сахарный диабет и зрение» многие пациенты найдут ответы на интересующие их вопросы и сохранят свое зрение.



Методическое пособие для пациентов, обучающихся в «школах диабета»

Это обучающее пособие разработано Санкт-Петербургскими врачами-эндокринологами с многолетним стажем по предложению Санкт-Петербургского диабетического общества.

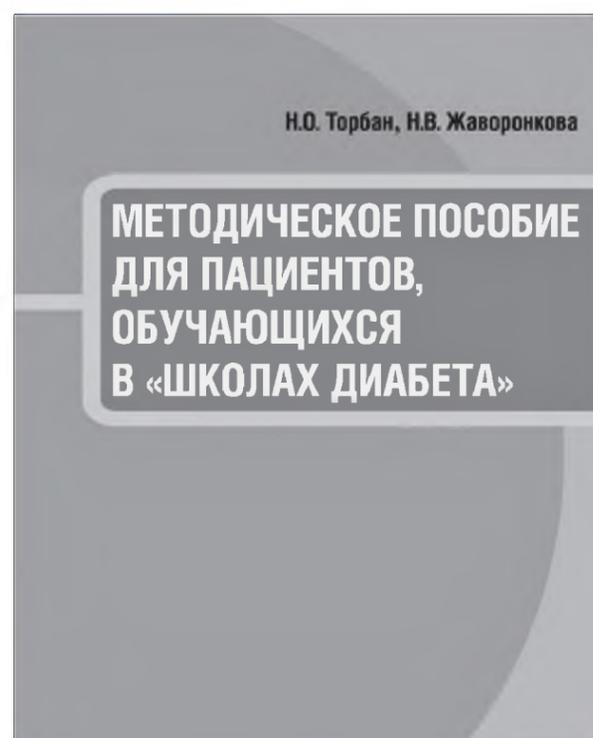
Вот что говорят авторы о своей книге: «Мы, авторы этого издания, давно занимаемся обучением пациентов и знаем, что печатное слово лишь дополняет сказанное преподавателем, но не заменяет его. Однако реалии сегодняшнего дня таковы, что люди, испытывающие потребность в общении и получении нужной информации, просто не «доходят» до обучающих программ в силу разных обстоятельств. Большинству из тех, кто прошел обучение ранее, необходим повторный цикл, но количество и условия работы «школ диабета» не позволяют регулярно формировать группы из таких людей. Поэтому мы решили написать это пособие так, чтобы оно стимулировало пациентов к продолжению обучения в группах».

«Школы диабета» в России работают с 1996 года, их деятельность имеет огромную общепризнанную значимость в плане лечения диабета и профилактики его осложнений. Всего в России сейчас работает более

1000 «школ диабета». В Санкт-Петербурге работает около 30 таких школ, количество пациентов с диабетом, прошедших обучение в этих регионах, исчисляется десятками тысяч. Более половины слушателей «школ диабета» – пожилые люди, в возрасте свыше 60 лет, которые не имеют возможности использовать Интернет в качестве источника информации.

Сегодня речь идет о постоянном обучении людей с диабетом. От диабета нельзя излечиться, это хроническое заболевание, но каждый пациент может научиться управлять диабетом, что предполагает и правильное сбалансированное питание, и рациональные физические нагрузки, и проведение самоконтроля уровня сахара в крови. Этот большой труд, требующий высокой степени образованности в области диабета и усердия, дает возможность людям с диабетом прожить долгую полноценную жизнь, достигнуть высокого уровня социальной адаптации и сохранить трудоспособность.

Брошюра «Методическое пособие для пациентов, обучающихся в «школах диабета», содержит современные основные сведения о диабете и является настольной книгой для всех пациентов, посещавших или посещающих занятия в «школах диабета».



Дорогие читатели! Все эти методические пособия можно получить в Санкт-Петербургском диабетическом обществе. Тел. 327-09-01. Электронные версии изданий размещены на сайте Санкт-Петербургского диабетического общества spbdo.ru.



10 способов перехитрить диабет

Строгий контроль глюкозы поможет защитить вас от опасных осложнений.

1 ПОЧКИ

Скачки уровня сахара в крови приводят к повреждению самых мелких сосудов в теле человека, поэтому почки оказываются в опасности – на многочисленные мелкие сосуды пронизывающие этот орган, падает поистине непосильная нагрузка.

Удерживая уровень глюкозы в норме, вы предотвращаете заболевание почек.

Во время ежегодных медицинских осмотров в поликлинике не забывайте проверить функцию почек.

2 СЕРДЦЕ

Диабет может нарушить работу сердца, привести к инфаркту или инсульту. Чтобы защитить свой «мотор», обязательно включите в ежедневный рацион фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, здоровые жиры из орехов, оливкового масла и рыбы. Если есть лишние килограммы, постарайтесь похудеть и увеличьте частоту сердечных сокращений с помощью физических упражнений с минимальной продолжительностью 150 минут в неделю. Отлично подходят ходьба или плавание.

3 СОЗНАНИЕ И ДУХ

Постоянный стресс приводит к депрессии. Если на протяжении двух и более недель вы чувствуете себя подавленным, испытываете беспричинную грусть или раздражительность по пустякам, сообщите об этих симптомах врачу. Скорее всего, он назначит вам медикаментозное лечение. В то же время попробуйте медитацию или йогу, чтобы расслабиться. Кстати, даже короткая прогулка поможет снять напряжение.

4 ДЕСНЫ

Хронически высокий уровень глюкозы в крови может вызвать заболевание десен, поэтому посещайте стоматолога каждый шесть месяцев и сообщайте о любых кровотечениях, чувствительных или покрасневших деснах, а также о плохом дыхании. Чистите зубы не менее двух минут два раза в день, используя при необходимости зубную нить.



5 ХОЛЕСТЕРИН

Если ваши показатели глюкозы высоки, показатели холестерина, как правило, тоже вырастают. Сфокусируйтесь на пище богатой клетчаткой, занимайтесь регулярно физкультурой, ограничивайте себя в потреблении жареной пищи и полуфабрикатов. Если нужно, ваш доктор может предложить прием лекарств, понижающих холестерин, – например статинов.

6 ГЛАЗА

Многолетние высокие показатели глюкозы в крови могут вызвать повреждение кровеносных сосудов сетчатки. Это чревато отслоением сетчатки и даже потерей зрения. Поэтому очень важно держать сахар под контролем.

Обращайте внимание на малейшие изменения качества зрения (такие как плавающие пятнышки) и ежегодно посещайте офтальмолога.

7 НЕРВЫ

Избыток глюкозы в крови со временем повреждает и убивает первые клетки, вызывая нейропатию – чаще всего периферическую (боль, слабость, онемение конечностей).

Следуйте строго вашему плану по контролю уровня сахара, это действительно помогает.

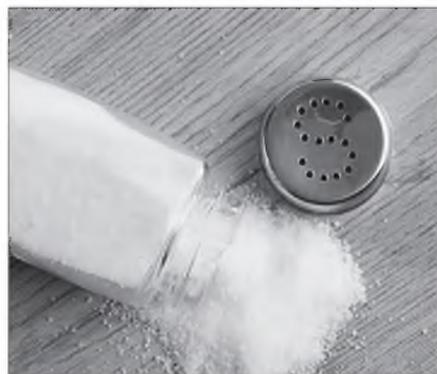
8 НОГИ

Для некоторых пациентов с диабетом – проблема залечить малейшие порезы и трещины на ногах. Из-за плохой циркуляции крови самая малая рана или необработанная болячка могут привести к очень серьезным осложнениям, которые порой заканчиваются ампутацией.

Проверяйте ваши ноги с зеркалом регулярно и обращайтесь немедленно к вашему врачу, заметив что-то неладное.

9 СОЛЬ

Избыток натрия в крови может привести к высокому кровяному давлению. Хотя существует генетический компонент высокого кровяного давления, вы можете помочь себе, избегая излишка соли в рационе (свежие травы и пряные приправы должны стать для вас альтернативой соли) и ограничивая потребление



полуфабрикатов и фастфуда – в них особенно много натрия.

Ваша цель – 2-3 мг или меньше соли в день.

10 КОЖА

Хронический повышенный уровень сахара в крови приводит к интенсивной потере жидкости в организме и, как следствие, к сухости кожи. Держите кожу чистой и увлажненной, используя специальные косметические средства.

Принимая теплый душ, избегайте слишком горячей воды – это может привести к дополнительной сухости и растрескиванию, особенно кожи ступней ног.



Сообщайте о любых проблемах своему врачу.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ!

Стабилизация показателей уровня глюкозы в крови является ключевой задачей, так как это единственный способ предотвратить осложнения связанные с диабетом. Уточните у своего врача показатели, которые являются правильными именно для вас.

Вот ориентиры уровня сахара в крови в норме предлагаемые Всемирной организацией здравоохранения.

– Глюкоза натощак: 3,8 – 7,2 ммоль/л
– Через 1-2 часа после еды – менее 10 ммоль/л.

Целевые значения подбираются индивидуально эндокринологом.

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Приглашаем Вас принять участие в бесплатной стоматологической профилактической программе, которая проходит на базе кафедры стоматологии терапевтической и пародонтологии ПСПбГМУ имени академика И.П. Павлова.

К участию приглашаются: пациенты с сахарным диабетом 1 и 2 типа в возрасте от 20 до 50 лет!!!

Для записи на бесплатный осмотр, консультацию стоматолога и профилактическую программу

звоните по номеру телефона: 8-931-599-81-02

Врач стоматолог Гриненко Элеонора Викторовна



Гипогликемия имеет значение

Опасность сахарного диабета обычно связывается в нашем сознании с высоким уровнем глюкозы в крови – гипергликемией. Длительная гипергликемия приводит к серьезным последствиям, например, к повреждению и нарушению функций различных органов, в первую очередь, к поражению глаз, почек, нервных окончаний, сердца и кровеносных сосудов. Но, пожалуй, не меньшую опасность, как для самого больного, так и для окружающих его людей, представляет состояние, сопровождающееся низким уровнем глюкозы крови – гипогликемия. Давайте разберемся, что это за состояние и что мы можем сделать, чтобы свести вероятность его возникновения к минимуму?

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ГИПОГЛИКЕМИЯ?

Современный справочник для врачей («Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова – 8-й выпуск») дает следующее определение этого состояния: «Гипогликемия – это уровень глюкозы плазмы меньше 2,8 ммоль/л, сопровождающийся клинической симптоматикой или меньше 2,2 ммоль/л, независимо от симптомов». Обычно же специалисты рекомендуют не ждать столь низких цифр и начинать мероприятия по купированию гипогликемии у больных сахарным диабетом уже при уровне глюкозы крови меньше 3,9 ммоль/л.

Причин развития подобного состояния может быть несколько. Чаще всего это избыток инсулина в организме по отношению к поступлению углеводов извне (с пищей) или из эндогенных источников (продукция глюкозы пече-

ню), а также ускоренная утилизация углеводов (мышечная работа).

Симптомы гипогликемии могут быть весьма разнообразны: сердцебиение и дрожь, бледность кожи и потливость, тошнота и чувство сильного голода, тревога и агрессивность. Также могут беспокоить слабость, головная боль, головокружение, сонливость, растерянность, дезориентация, спутанность сознания, нарушение зрения, координации движений и концентрации внимания и пр. Если вовремя не принять необходимые меры по купированию этого состояния, возможны развитие судорог, потеря сознания и кома.

Распространено мнение, что с гипогликемией сталкиваются только люди с 1 типом сахарного диабета. Недавние широкомасштабные исследования показали, что пациент на инсулинотерапии при сахарном диабете 1 типа переносит в среднем 73 эпизода гипогликемий

ежегодно и 21 эпизода гипогликемий в год – при сахарном диабете 2 типа. Однако многие эпизоды гипогликемий остаются не распознанными, поскольку их симптомы принимаются за усталость, головную боль, растерянность в связи с какой-либо внешней ситуацией.

Специалисты выделяют несколько видов гипогликемии. К примеру, симптоматическую (характерны типичные симптомы, низкий уровень глюкозы крови) и ложную (присутствуют типичные симптомы, однако уровень глюкозы крови выше 3,9 ммоль/л). Одним из самых опасных вариантов гипогликемий является бессимптомная гипогликемия. В этом случае уровень глюкозы крови низкий, несмотря на отсутствие типичных симптомов, то есть ни сам больной, ни окружающие могут не заметить ухудшение состояния. По данным недавнего исследования, бессимптомные гипогликемии характерны для пациентов, находящихся на инсулинотерапии: 63% пациентов при сахарном диабете 1 типа и 47% при сахарном диабете 2 типа имели бессимптомные гипогликемии. Большинство бессимптомных эпизодов гипогликемии (74%) произошли в ночное время и, в основном, остались нераспознанными. Особенно плохо «распознают» гипогликемию люди с диабетом 2 типа, которые не распознают около 83% эпизодов гипогликемии.

Самую большую опасность для жизни больного сахарным диабетом представляет тяжелая форма гипогликемии. В этом случае, независимо от уровня глюкозы крови, требуется помощь другого лица, поскольку больной может быть без сознания.

Последствия гипогликемии могут быть разнообразными, начиная от появления устойчивого страха перед повторным приступом и нарушения мыслительных способностей, до развития комы. Известно, что тяжелая гипогликемия в 2,5 раза повышает риск развития серьезных сердечнососудистых событий, таких как инфаркт миокарда, инсульт. По оценке Фонда исследований диабета у подростков, 1 из 20 пациентов с сахарным диабетом 1 типа умирает от гипогликемии и связанных с ней осложнений.

Но даже при благополучном исходе гипогликемия оказывает серьезное влияние на пациентов и их поведение. Данные прошлогоднего исследования показали, что 37% пациентов с сахарным диабетом 2 типа после перенесенного эпизода гипогликемии снижают дозу инсулина, 12% – пропускают следующую инъекцию. Кроме того, лица, перенесшие гипогликемию, нарушают режим двигательной активности, а 22% из них вообще начинают избегать физической нагрузки. Если посмотреть на проблему с социальной точки зрения, то в месяц из-за гипогликемий они пропускают в среднем 1,8 рабочих дня.

По материалам журнала «Diabetic Living»

КИРОВСКИЙ РАЙОН

Берегите себя и близких

День борьбы против диабета в Кировском районе прошел по традиции в Центре культуры и досуга «Кировец».

Перед началом встречи в фойе можно было взять информационные материалы, посвященные жизни с диабетом и профилактике этого заболевания.

Встреча началась с выступления эндокринолога Диабетологического центра № 2 Екатерины Рослаевой. Многие из собравшихся в зале проходили обследования

в этом центре – на ул. Лени Голикова, д. 29 корп. 4, но выступление Екатерины Андреевны заставило их вновь задуматься о своем здоровье. Эндокринолог подчеркнула, что осложнения при сахарном диабете могут проявляться постепенно, поэтому отсутствие жалоб – не повод отказываться от обследований узких специалистов, которые работают в Диабетологическом центре.

Заведующая отделением экстренной психологической помощи Комплексного центра социального обслуживания населения Кировского

района Нина Васильева рассказала о «тревожной кнопке» – социальной услуге, актуальной для людей с диабетом, особенно одиноко проживающих. Если понадобилась экстренная помощь, человек нажимает на кнопку – диспетчер получает сигнал. И вызывает при необходимости доверенных лиц, «скорую помощь», полицию.

«Тревожная кнопка» тем, кто в ней нуждается, предоставляется бесплатно. Если кто-то предлагает «тревожную кнопку» за деньги – это мошенничество, сказала Нина Александровна. Подробности можно узнать в Комплексном Центре социального обслуживания населения Кировского района по адресу: Огородный пер., д.30, телефон: 747-25-53.

На встрече были вручены благодарственные письма от депутата Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Алексея Цивилева представителю Санкт-Петербургского диабетического общества в Кировском районе Галине Николаевне Беляк и активисту общества, ведущей работу в Муниципальном образовании Княжево, Лидии Александровне Жуковой. Галина Николаевна и Лидия Александровна с энергией и энтузиазмом, с теплотой и участием помогают членам Диабетического общества.

Творческим подарком собравшимся стал концерт, подготовленный Центром культуры и досуга «Кировец».

Татьяна ПРОСОЧКИНА



Что делать при наступлении гипогликемии

Периодически в прессу попадает информация о происшествиях, причина которых – гипогликемия. Несколько лет назад в Мичигане (США) автолюбитель, у которого началась гипогликемия, на высокой скорости вылетел с трассы и буквально «взлетел» на крышу одноэтажного дома. В марте текущего года в Приморье 33-летний водитель тягача, больной сахарным диабетом, протаранил административное здание. В прошлом году в Крыму и Костромской области удалось избежать серьезных дорожно-транспортных происшествий с участием водителей с сахарным диабетом только потому, что рядом с теряющими сознание шоферами оказались сотрудники ДПС, которые вовремя распознали признаки гипогликемии и дали больным сахаросодержащие напитки, а затем вызвали врачей.

К счастью, во всех этих случаях никто не пострадал. И все-таки подобные ситуации настолько серьезны, что во многих странах водителю с сахарным диабетом разрешают управлять транспортным средством, только если за последние 12 месяцев у него не было зарегистрировано ни одного случая гипогликемии. Руководитель компании Ново Нордиск Ларс Фруергор Йоргансен отмечает («Российская газета», «Неделя» №73251), что, например, в Дании «водителя, больного сахарным диабетом, дважды перенесшего приступ гипогликемии из-за нарушения схемы лечения, могут лишиться водительских прав, потому что в таком состоянии он может представлять опасность на дороге».

В зависимости от степени тяжести, врачи рекомендуют следующее. При легкой гипогликемии, не требующей помощи другого лица, нужно как можно быстрее принять 1-2 хлебных единицы быстро усваиваемых углеводов. Это может быть сахар (3-5 кусков по 5 г, которые лучше предварительно растворить), мед или варенье (1-1,5 столовых ложки). Также подойдут 100-200 мл фруктового сока, или 100-200 мл лимонада на сахаре, или 4-5 больших таблеток глюкозы (по 3-4 г). При тяжелой гипогликемии, требующей помощи другого лица (с потерей сознания или

без), нужно уложить больного на бок и освободить полость рта от остатков пищи. Помните, при потере сознания нельзя вливать в полость рта сладкие растворы! В данном случае нужно подкожно или внутримышечно ввести взрослому больному 1 мг (а маленьким детям 0,5 мг) глюкагона и вызвать скорую.

Нередко, чтобы избежать гипогликемию, люди с сахарным диабетом стараются поддерживать уровень глюкозы крови выше нормы. Но даже «легкая» гипергликемия (6,7-7,2 ммоль/л), не говоря уже о более высоких значениях уровня глюкозы крови, плохо сказывается на состоянии больного и приводит к развитию серьезных осложнений. При этом, если при высоких значениях уровня глюкозы крови человек может ощущать слабость, раздражительность, сухость во рту, тошноту, частое мочеиспускание, боль в животе, расплывчатость зрения и головную боль, легкая гипергликемия почти не имеет симптомов. Поэтому люди с диабетом должны регулярно контролировать уровень глюкозы крови с помощью глюкометра.

Таким образом, главная цель лечения сахарного диабета – избежать как гипо-, так и гипергликемии, стараясь поддерживать уровень глюкозы крови в пределах значений, характерных для здорового человека (без нарушений углеводного обмена).

КАК ИЗБЕЖАТЬ ГИПОГЛИКЕМИИ?

По мнению эндокринологов, инсулинотерапия является самым эффективным средством для контроля уровня сахара крови. Это единственно эффективный способ лечения сахарного диабета 1 типа, но она также необходима больным с сахарным диабетом 2 типа, когда выработка эндогенного инсулина снижается ниже определенного уровня. Продолжается работа над созданием новых инсулинов, которые обеспечивали бы надежный контроль уровня глюкозы крови на протяжении суток и при этом не вызывали бы гипогликемию. В настоящее время уже доступен для клинического применения инсулин сверхдлительного действия (более 42

часов), обладающий ровным беспиловым профилем действия, который обеспечивает стабильный контроль гликемии, позволяет снизить риск гипогликемии, а также при необходимости дает возможность изменять время введения инсулина без риска

для контроля гликемии. Это позволяет людям с сахарным диабетом не только лучше заботиться о своем здоровье, но и жить более качественно и свободно.

По материалам журнала «Diabetic Living»

«Это может случиться где угодно, когда угодно, вот что пугает меня больше всего»

Если у Вас сахарный диабет и любой из этих симптомов выглядит знакомым, он может являться признаком низкого сахара в крови (гипогликемии)^{1,2}

- Учащенное сердцебиение
- Сонливость
- Головная боль
- Головокружение
- Дрожь в теле
- Смятение
- Потливость
- Беспокойство
- Ощущение жара
- Раздражительность
- Сложность фокусировки зрения
- Сложность концентрации внимания

Даже один эпизод – это уже много

А у Вас бывают гипогликемии?

Гипогликемии встречаются намного чаще, чем принято думать³. Знание признаков и симптомов гипогликемий и обсуждение с врачом диеты, физических нагрузок и лекарственных препаратов поможет лучше контролировать гипогликемии.

Узнайте у врача, как Вы можете снизить риск гипогликемий

1. American Diabetes Association. Living with diabetes. Blood glucose testing. Hypoglycemia (Low Blood Glucose). Available at: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html?oc=we-did-it>. Last accessed: May 2018. 2. American Diabetes Association Workgroup on hypoglycemia. Defining and reporting hypoglycemia in diabetes. A report from the American Diabetes Association Workgroup on hypoglycemia. Diabetes Care. 2005;28(12):1245-1249. 3. Edrington CL, Dunley AJ, Bolicourt DR, et al. Prevalence and incidence of hypoglycemia in 532,542 people with type 2 diabetes on oral therapies and insulin: A systematic review and meta-analysis of population-based studies. PLoS One. 2015;10:e0126427.

ЖИТЬ,
ПОБЕЖДАЯ
ДИАБЕТ

ООО «Ново Нордиск»
Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41
Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13
www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com



Московский район

В Московском районе День борьбы с диабетом был организован на базе поликлиники № 48.

Все, кто пришел в этот день в конференц-зал поликлиники, могли не только пообщаться со специалистами, но и перед началом мероприятия сдать биохимический анализ крови и сделать электрокардиограмму.

Участников приветствовали первый заместитель главы администрации Московского района Борис Эпельман и главный врач поликлиники № 48 Валентина Шипилова.

Главный эндокринолог Московского района Виктория Сомова рассказала о первых симптомах диабета.

Эта информация особенно важна для тех, кто находится в группе риска (наследственность, ожирение, гипертония, инсульты, инфаркты). К эндокринологам пациенты обычно обращаются, когда болезнь уже прогрессирует, отметила Сомова, и призвала всех быть внимательнее к своему здоровью и здоровью своих близких.

Многим запомнилось выступление психолога Центра реабилитации инвалидов Московского района Маргариты Ларионовой. Пациент может помочь себе сам, убеждена Маргарита Михайловна. Надо обязательно находить для себя что-то радостное и интересное. Хоб-

би, прогулки, общение с друзьями – ваши помощники в борьбе с недугом.

Полезную информацию почерпнули участники встречи из выступлений представителей Межрайонного диабетического центра № 2, Комплексного центра социального обслуживания населения Московского района, МФЦ, фармацевтической фирмы.

О работе районного отделения Санкт-Петербургского диабетического общества рассказала представительница общества в Московском районе Татьяна Гуляевская, которая ведет прием в поликлинике № 48 по вторникам с 15.00 до 17.00.

Адмиралтейский район

В Адмиралтейском районе Всемирному дню борьбы с диабетом были посвящены несколько мероприятий.

В поликлинике №24 прошли Дни открытых дверей районного Диабетологического центра. Для всех желающих на базе кабинета «Школа диабета РДЦ» весь день преподаватели Школы диабета проводили открытые лекции о диете при сахарном диабете и мерах профилактики осложнений. А в холле Диабетологического центра можно было посмотреть художественный фильм о пациенте с сахарным диабетом, взять листовки и пособия по профилактике и лечению диабета, а также пройти

анкетирование, позволяющее своевременно выявить факторы риска развития этого заболевания.

По результатам анкетирования 15 человек, у которых выявлен повышенный риск развития сахарного диабета, были проконсультированы эндокринологом и направлены на обследование.

Пациенты с диабетом получили возможность без предварительной записи посетить всех специалистов Диабетцентра, получить консультации и задать интересные вопросы эндокринологу, офтальмологу и диабетологу, а также сделать экспресс-анализ крови на сахар и холестерин, сделать ЭКГ, биоимпедансное исследование и пройти осмотр нижних конечностей в кабинете диабетической стопы.

На базе районного Центра здоровья при поликлинике № 24 прошла акция «Профилактика и раннее выявление сахарного диабета», направленная на повышение уровня информированности населения о сахарном диабете, факторах риска и мерах профилактики этого заболевания. В акции приняли участие 36 человек, которые смогли пройти скрининг-оценку состояния здоровья: измерить артериальное и глазное давление, вычислить свой индекс массы тела, который позволяет вовремя распознать проблемы с весом, сделать скрининг уровня глюкозы крови и получить консультации врача-эндокринолога по вопросам предупреждения развития сахарного диабета 2 типа.

Проект реализован на средства Гранта Санкт-Петербурга

Газета «Невское зеркало» зарегистрирована региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ от 21 октября 1994 г. Свидетельство П 1171.
Перерегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области от 05 марта 2011 г. Свидетельство ПИ №ТУ 78 – 00824.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
А.В. Корнеев
ВЫПУСКАЮЩИЙ
РЕДАКТОР
М.Г. Шипулина

Учредитель
ООО «АРСИС».
Адрес редакции:
Санкт-Петербург,
190031, Московский пр.,
д. 1, к. 15,
407-42-83

Отпечатано в ООО «Техно-Бизнес».
194362, Санкт-Петербург,
пос. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113.
Заказ №91/1.
Номер подписан в печать и в свет
30.11.2018.
Время подписания по графику 22.00,
фактически – 22.00.
Распространяется бесплатно.
Тираж – 35000 экз.

