

Слово редактора

И снова сменилась пора года, а значит, требует пересмотра привычный образ жизни диабетика. Летняя жара — серьезное испытание для организма. При СД опасна не только палящая жара, но и вполне нормальная температура (26-29 °С). При диабете обычно повышено потоотделение, поэтому организм теряет влагу очень быстро даже при небольшом перегреве. Это может привести к резкому скачку уровня сахара в крови, обезвоживанию и тепловому удару. Осложняет проблему то, что инсулин и некоторые другие препараты при высокой температуре воздуха быстро теряют свои свойства. А еще диабет делает кожу чувствительной к солнечным лучам. Быстрее возникают ожоги, что грозит развитием инфекции. Поэтому нелишним будет вспомнить летние правила безопасности.

Соблюдайте питьевой режим. В жару диабетикам лучше пить воду маленькими глотками и делать это почти постоянно. Выходя из дома, обязательно возьмите с собой препараты, необходимые для поддержания нормального уровня глюкозы в крови. Держите их в специальных охлаждающих контейнерах или хотя бы в небольшой сумке-холодильнике. Дома храните лекарства на нижней полке холодильника.

По возможности избегайте открытого солнца, держитесь в тени. Одежда должна быть легкой, дышащей, но при этом закрывающей руки и плечи. Обязательно используйте солнцезащитный крем с фактором SPF 50, даже если выходите на улицу ненадолго.

И еще одна подсказка от диабетолога Нюры Шариковой.

При сильных приступах гипогликемии совершенно не хочется есть, а это жизненно необходимо. Низкий уровень сахара может вызвать спазм, который блокирует выход пищи и воды из пищевода в желудок. В таком случае поможет несколько глотков газированной воды. К тому же диоксид углерода, которым газировку газуют, ускоряет всасывание в слизистую оболочку желудка различных веществ, в том числе и углеводов, которые должны купировать гипу. Таким образом, существенно ускоряется процесс спасительного повышения уровня глюкозы в крови.

Наталья КАШИЦА, редактор

стр.

7



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Причины усталости и как с ними бороться

стр.

9



ВАШ ВОПРОС

Теплая ванна при гипергликемии

стр.

12



ШКОЛА ДИАБЕТА

Самодиагностика липогипертрофий

стр.

15



РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

Лавровый лист против диабета

стр.

8

КОГДА ДИАБЕТ НЕСАХАРНЫЙ



стр.
16

**МЕТОД «БОКСЕР»
ДЛЯ УСКОРЕНИЯ
ПОТЕРИ ВЕСА**



ДИАМЕНЮ

100 г
0,3 ХЕ
81 ккал



*Суп со щавелем
и яйцом*

стр. 25

100 г
0,2 ХЕ
58 ккал



*Креветки
в чесночном соусе*

стр. 26

100 г
0,1 ХЕ
38 ккал



*Цветная капуста
«Пикантная»*

стр. 27

100 г
0,1 ХЕ
23 ккал



*Лимонное
мороженое*

стр. 28

ИСТОРИЯ «НОВО-ДРАЙВ»

СПРАВИЛАСЬ С СД И ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!

«Хочу поделиться своими достижениями. Может быть, мой пример кому-то поможет взять себя в руки и замотивирует помочь себе и своему организму. Уже более года живу новой жизнью: смогла усмирить свой СД 2. Сегодня с чистой совестью могу сказать, что жизнь наладилась, и я очень ею довольна».

стр.
11

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Марина
БЕРКОВСКАЯ,
эндокринолог, к. м. н.,
г. Москва

Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Ирина
ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва

Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия



Константин
СТРОКОВ,
эндокринолог,
г. Москва

Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев

