

Слово редактора

Вот и июнь! С приходом лета у диабетиков появляются новые заботы. Хотя все мы и ждем с нетерпением теплых деньков, о нюансах, связанных с контролем сахара крови в эту пору, будет нелишним напомнить. Возможно, кто-то из новичков и вовсе узнает о них впервые.

Дело в том, что жара может негативно сказаться на течении болезни. Высокая температура воздуха провоцирует расширение сосудов, наблюдается повышенное потоотделение, а вместе с потом из организма уходят ценные микроэлементы. Их дефицит отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Кроме того, есть риск перепутать тепловой удар с надвигающейся гипогликемией. Симптомы этих двух состояний схожи: помутнение сознания, обморок, судороги. Поэтому летом медики советуют усилить контроль за сахаром, особенно в жару.

Еще одну опасность для диабетика таит в себе жара: снижение аппетита. Для человека с СД это может стать причиной гипогликемии. В таких случаях специалисты рекомендуют пересмотреть дозы сахароснижающих препаратов, в том числе и инсулина, в сторону уменьшения. Лучше это сделать совместно с лечащим врачом. Также пересмотра требует питьевой режим. В зной нужно выпивать не менее 2 л воды в сутки. Выходя из дома, берите с собой воду — это важно! Помните, что при сахарном диабете лучше воздержаться от хождения босиком. Даже легкое травмирование стопы может привести к опасным последствиям.

Позаботьтесь об условиях хранения инсулина в жару: используйте специальный контейнер, который убережет его от перегрева.

И не забывайте соблюдать общие правила самосохранения в жаркие дни. Избегайте физической активности, не оставайтесь длительное время под палящим солнцем, перенесите важные дела на ранние утренние или вечерние часы и при ухудшении самочувствия не тяните с обращением к медикам.

Доброго лета! Берегите себя!

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр.

7



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Внешний вид языка расскажет о проблемах в организме

стр.

14



РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

Сложный, но эффективный фитосбор при СД

стр.

16



СТОП-ПРОБЛЕМА

Преддиабет вычисляем по коже

стр.

22



СИСТЕМА ПИТАНИЯ «НОВО-ДРАЙВ»

Блюда из печени

стр.

18-19

**ДИАБЛОГ: ТЫ НЕ ОДИН! МЫ РЯДОМ.
УЧИМСЯ ЖИТЬ С ДИАБЕТОМ**



стр.
23

ДИАМЕНЮ

100 г
0,8 ХЕ
81 ккал



*Суп из фасоли
с кабачками*
стр. 25

100 г
0,3 ХЕ
129 ккал



*Тушеная капуста
с грибами
и курицей*
стр. 26

100 г
0,8 ХЕ
84 ккал



*Огуречные
роллы*
стр. 27

100 г
0,1 ХЕ
16 ккал



*Компот
из ревеня*
стр. 28

**ГЛАВНЫЕ
ВРАГИ
БОДРОСТИ**

стр.
7



МОЯ ИСТОРИЯ стр. 10-11

ГЕННАДИЙ ПЕРЕЛЬМАН:

*«Смотрю на современных диабетиков и завидую!
Доступность информации и современные инсулины:
что еще нужно для полного счастья?»*

Моя история диабета началась весьма банально. Как и у многих, жизнь разделилась на «до» и «после» диагноза.

**И С ДИАБЕТОМ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!
ГЛАВНОЕ — ВЕРИТЬ В УСПЕХ**



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



Элина НАМ,
эндокринолог,
педиатр,
г. Санкт-Петербург

Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев

