

Слово редактора

Сахарный диабет — одно из наиболее распространенных заболеваний современности, которое требует постоянного внимания и контроля. Ученые всего мира неустанно трудятся над разработкой высокотехнологичных методов лечения СД, создают новые гаджеты, которые облегчают жизнь диабетика, а современные виды инсулина творят невозможное!

Но, к сожалению, есть проблемы с диагностикой диабета. Особенно это касается 2-го типа. Заболевание коварно тем, что может долго протекать бессимптомно. Очень часто СД 2 выявляется случайно после диагностики уже развившихся тяжелых осложнений. Например, человек обращается с жалобой на ухудшение зрения, а выясняется, что это диабетическая ретинопатия. Нередко сахарный диабет выявляется на фоне развития диабетической стопы, когда требуется вмешательство хирургов. Поэтому так важно «поймать» болезнь на ранней стадии и не запустить процесс.

Если СД выявляется на ранней стадии или на стадии преддиабета, то лечение на этих этапах обходится дешевле и проще. Но дальше все зависит от соблюдения пациентами рекомендаций врача. Дисциплинированность определяет успех терапии. Зачастую развитие многих осложнений можно отсрочить или вовсе отменить. Поэтому так важно проходить регулярные медосмотры. Напомню факторы, которые повышают риск развития сахарного диабета 2-го типа:

- возраст старше 40 лет;
- лишний вес;
- малоподвижный образ жизни;
- нарушение питания — постоянное потребление быстрых углеводов;
- частые стрессы.

Берегите себя и своих близких!

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр.

9



ВАШ ВОПРОС

Много газов — ищите причину

стр.

12



СТОП-ПРОБЛЕМА

Заплывает талия — виноваты гормоны

стр.

15



ИНТЕРВЬЮ

Сахарный диабет бьет по почкам

стр.

16



РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

Рейши

стр.

10

ОСОБЕННОСТИ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ



стр.
5

ДИАМЕНЮ

стр.
25

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Овощной суп

стр.
26

ГОРЯЧЕЕ

Куриные котлетки

стр.
27

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Тунцовый тартар

стр.
28

ДЕСЕРТЫ

Лимонное желе



7 ЛАЙФХАКОВ ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ

СОЯ ПРИ СД



стр.
14

стр.
8

КАК «НОВО-ДРАЙВ» ПРЕДОТВРАТИЛ НЕИЗБЕЖНОЕ

«Меня зовут Елена. Мне 42 года. В 25 мне поставили диагноз «гипотиреоз». Жить с таким заболеванием непросто. Растет вес, мучают отеки, но особенно удручает, что нет энергии и уже с утра чувствуешь себя уставшим».

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



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



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