

фото: BURYAK VITALIY

**Сахарок**  
Журнал про життя  
з діабетом

№72

## АКТУАЛЬНО:

Інструкція із заміни препаратів інсуліну у надзвичайних ситуаціях.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ АДА 2022

## АКТУАЛЬНО:

У новій країні з діабетом:  
чек-лист важливих справ

## ДІА-ДОСВІД: ІСПАНІЯ

«Тут не почувашся «іншим»»

## Готуємо разом:

### СМОРЕБРОД: ТОП-5

рецептів оригінального данського бутерброду

## Новинки:

### МІАОМІАО 3

новий зчитувач для  
FreeStyle Libre 1, 2

## ЕКСПЕРТ:

Що робити, якщо  
немає інсуліну?

На обкладинці:

**Марина Янків**

Голова МОДА, активістка, діабет-блогерка

**ВЕСЬ СВІТ ДІАБЕТУ НА САХАРОК.COM**

Коли готуєш випуск, писати звернення — завжди найскладніше. Цього разу було особливо непросто підбирати слова...

Скажу тільки, що команда «Сахарка» продовжує робити свою роботу (хоча і з різних країн поки що). Ми й надалі намагатимемося тримати вас у курсі всіх новин та важливих подій у діа-світі, ділитися корисними статтями щодо компенсації діабету.

У цьому випуску ми постаралися зібрати найкорисніші матеріали, які можуть стати вам у нагоді в цей непростий час.

Продовжуйте стежити за цукрами та намагайтеся зберігати позитивний настрій. Це дуже важливо!

**БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!**

Любимо вас ♥

З любов'ю,  
головна редакторка  
Анастасія Цвігун  
та вся команда журналу  
«СахарОК»



## Ми завжди на зв'язку:

**Тетяна Авраменко**  
Керівниця проекту

**Людмила Панчук**  
Редакторка сайту / SMM  
адміністраторка / Дизайнерка

**Анастасія Цвігун**  
Головна редакторка

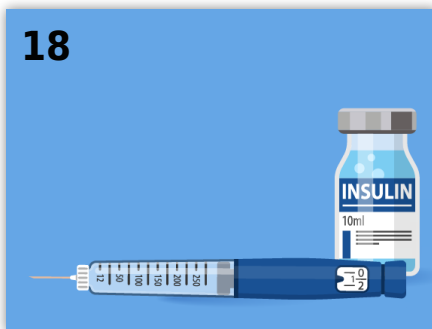
**Юлія Авраменко**  
Промо-менеджерка

**Аліна Мінкова**  
Редакторка кардіорубрики

**Контакти редакції**  
e-mail: saharokeditor@gmail.com  
тел.: +38 (067) 460-02-44

# Сахарок

## №72



- 5 ІНФОГРАФІКА**  
5 Тривожна валіза
- Актуально**  
6 У новій країні з діабетом: Чеклист важливих справ
- Актуально**  
8 Інструкція із заміни препаратів інсуліну в надзвичайних ситуаціях
- Актуально**  
12 Чому людям з діабетом необхідно робити щеплення від грипу
- Діабет надихає**  
14 UKRAINE is the capital of great people
- Діа-досвід по всьому світу**  
18 Як живуть з діабетом в Іспанії
- Експерт**  
20 Що робити якщо немає інсуліну?
- Експерт**  
22 Стрес+діабет: як нормалізувати цукри?

- НОВИНКИ**  
25 MiaoMiao 3. Новий трансмітер для FreeStyle Libre 1 та 2
- Кардіоексперт**  
27 Постійний моніторинг рівня глюкози крові при ЦД 2 типу та захворюваннях серця
- Кардіорубрика**  
29 Мікріобіом кишечника, пребіотики та здоров'я серця
- ІНФОГРАФІКА**  
31 Пребіотики
- SaharokSchool**  
32 Діабетичний кетоацидоз. Як попередити
- Корисне харчування**  
34 Низькоуглеводні закуски та снеки
- Готуємо разом**  
36 СМОРЕБРОД: ТОП-5 рецептів оригінального данського бутерброду

# Сахарок Shop

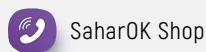
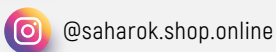
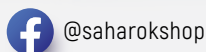
ВСЕ НАЙНЕОБХІДНІШЕ ДЛЯ ЯКІСНОГО, СМАЧНОГО  
І КРАСИВОГО ЖИТТЯ З ДІАБЕТОМ!

- ◆ великий вибір та постійний асортимент
- ◆ власний імпорт
- ◆ ексклюзивні товари
- ◆ приємні ціни
- ◆ грамотна консультація та допомога у підборі діабет-аксесуарів
- ◆ навчальна література по діабету

Замовляй на [saharokshop.com](http://saharokshop.com)

або заходь за адресою:  
м.Вінниця, вул. Малиновського, 38

МИ ЗАВЖДИ ПОРУЧІ



# ТРИВОЖНА ДІА-ВАЛІЗА

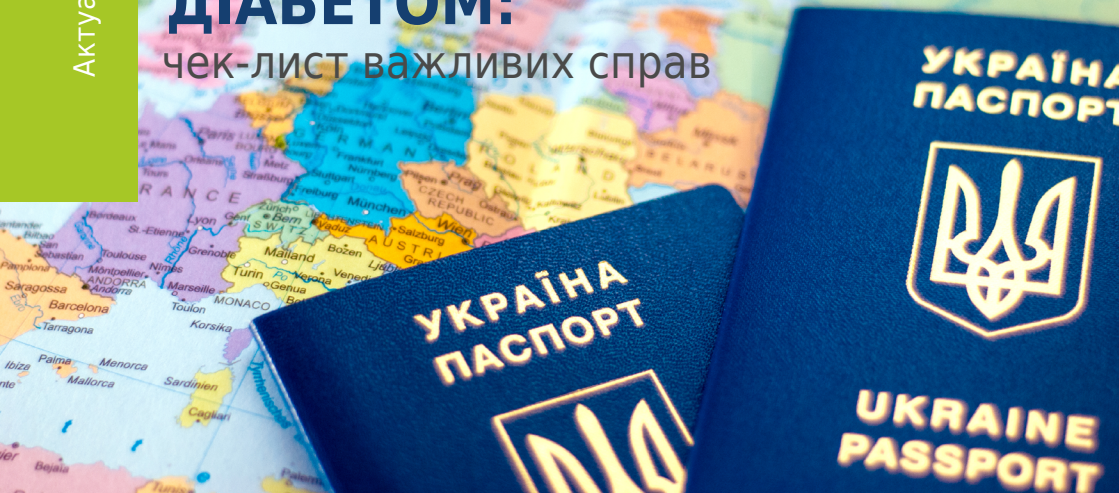
СПИСОК ДІА-РЕЧЕЙ,  
ЯКІ НЕОБХІДНО ВЗЯТИ З СОБОЮ,  
ВИРУШАЮЧИ ЗА КОРДОН

- Довідка від ендокринолога про наявність діабету (українською і англійською)
- Контактна інформація рідних чи друзів на екстрений випадок
- Медичне страхування
- Запас інсуліну!
- Ідентифікаційний браслет: TYPE 1 DIABETIC яскравого кольору
- Засоби від гіпоглікемії (декстроза, стіки з цукром, льодяники тощо)
- Глюкометр, батарейки, тест-смужки, спиртові серветки
- Для інсулінової помпи – додаткова інфузійна система
- Для моніторингу – запасні сенсори, тейпи / бинти, клей
- Вуглеводні перекушування



# У НОВІЙ КРАЇНІ З ДІАБЕТОМ:

## чек-лист важливих справ



### ✓ ІНСУЛІН!

Це перше, що ви повинні зробити, опинившись у новій країні!

Дізнайтесь, як і де ви можете отримати інсулін. І взагалі який інсулін тут випускають? Можливо, доведеться перейти на інший препарат. Як це правильно зробити читайте далі, в рубриці «Експерт».

### ✓ МЕДИЧНЕ СТРАХУВАННЯ

Більшість європейських країн потребує оформлення медичної страховки. Тільки після цього ви зможете потрапити на прийом до лікаря, отримати рецепт на інсулін тощо.

### ✓ ЛІКАР

Запишіться на прийом до ендокринолога або сімейного лікаря. Пам'ятайте, закордоном це може зайняти деякий час (від кількох тижнів і навіть місяців!). Тому краще подбати про це наперед. Якщо вам **КРИТИЧНО** потрібен інсулін, і чекати своєї черги до лікаря немає часу, звертайтеся до відділення швидкої допомоги.

**Щоб викликати швидку допомогу за кордоном, телефонуйте 112.** Це універсальний номер для надзвичайних ситуацій у країнах ЄС та СНД. Диспетчеру потрібно буде повідомити адресу, де сталася подія, інформацію про те, чому і кому потрібна швидка медична допомога, а також дані людини, яка викликає швидку.

### ✓ МЕДИЧНІ ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ АКСЕСУАРИ

ЗАВЖДИ, перебуваючи в іншій країні, носіть при собі id-карту діабетика (бажано англійською, в ідеалі — мовою тієї країни, де ви знаходитесь!), де буде вказано ваш тип діабету, які ліки ви приймаєте та контакти близьких на екстрений випадок. І/або ідентифікаційний браслет: TYPE 1 DIABETIC — бажано яскравого, наприклад, червоного кольору. Так, у разі чого, оточуючі або медичні працівники швидко зрозуміють, що у вас діабет і зможуть надати необхідну допомогу.

### ✓ ДІАБЕТ-НАБІР

Виходячи з дому, не забувайте брати з собою стандартний набір діабетика: глюкометр+смужки+спиртові серветки,

засоби від гіпо (цукерки, сік, цукор у стіках теж підійдуть!), шприц-ручки з інсуліном (зберігайте в термо-чохла!), пляшку води.

## ✓ КОРИСНІ ДІАБЕТ-КОНТАКТИ

Шукайте та підключайтеся до діабет-спільнот у соц.мережах. Заводьте нові корисні діабет-знайомства. Знайдіть адреси діабет-магазинів у вашому місті. Гугл на допомогу!

### Ось кілька корисних діабет-контактів за кордоном:

- Допомога біженцям з України в Польщі: [pomagamukrainie.gov.pl](http://pomagamukrainie.gov.pl)
- Польська діабетична асоціація (пункт допомоги діабетикам України, які залишили країну через війну): [diabetyk.org.pl](http://diabetyk.org.pl)
- Екстрена медична допомога біженцям з України в Молдові: [Medpark](http://Medpark)

### Діабет-магазини у Польщі:

- [diabetyk24.pl](http://diabetyk24.pl)
- [sugarcubes.pl](http://sugarcubes.pl)
- [idiabetyk.pl](http://idiabetyk.pl)
- [medmess.pl](http://medmess.pl)

### Діабет-магазини у Молдові:

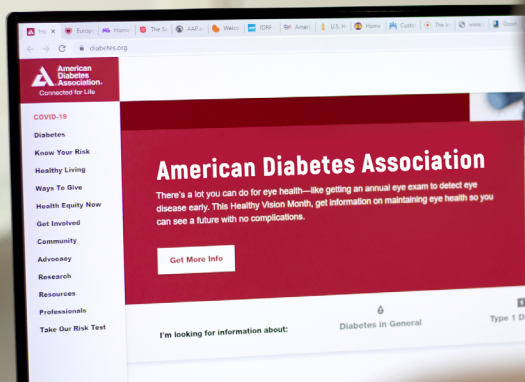
- [Stop\\_Diabet Moldova](http://Stop_Diabet_Moldova)

## ✓ КЛІМАТ

Пам'ятайте, що перепади температури можуть непередбачувано вплинути на ваш рівень ЦК. Все гаразд! Просто частіше моніторте цукор і будьте уважні до сигналів організму. Читайте, як керувати цукрами в холодну та спекотну погоду на [сахарок.com](http://сахарок.com).

### **БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!**





## ІНСТРУКЦІЯ ІЗ ЗАМІНИ ПРЕПАРАТІВ ІНСУЛІНУ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ РЕКОМЕНДАЦІЇ АДА 2022

**ВАЖЛИВО:** ці рекомендації призначені для використання лише в умовах надзвичайної ситуації, коли пацієнти не мають змоги дотримуватись свого звичайного режиму, в умовах обмежених можливостей моніторингу цукру, або не мають доступу до призначених їм препаратів інсуліну.

- Люди з цукровим діабетом 1 типу мають пріоритет для отримання інсуліну. Навіть кілька годин перерваної інсулінотерапії можуть призвести до небезпечного для життя діабетичного кетоацидозу (ДКА).

- Ці рекомендації не замінюють клінічних висновків лікарів і призначені для допомоги в короткостроковому лікуванні цукрового діабету, поки пацієнт не зможе відновити призначений йому режим лікування.

- У разі надзвичайної ситуації, під час переходу на інший інсулін, рекомендується зменшити дозу інсуліну на 20%, щоб уникнути гіпоглікемії. Це може призвести до короточасної, легкої гіперглікемії, поки пацієнт не повернеться до звичайної рутини та режиму інсуліну.

- Пацієнтам із ускладненою потребою в інсуліні, наприклад, вагітністю, діалізом,

інсуліновою помпою або концентрованими інсулінами (тобто U200, U300, та U500), рекомендується консультація досвідченого лікаря.

### УМОВИ ЗБЕРІГАННЯ ІНСУЛІНУ

- Інсулін треба тримати подалі від прямого тепла та сонячних променів. НЕ використовуйте інсулін, який був заморожений.

- Нерозкриті флакони та шприц-ручки з інсуліном слід зберігати в холодильнику при температурі 2-8°C до закінчення терміну придатності, зазначеного на флаконі або шприц-ручці.

- Відкриті флакони та ручки можна зберігати не в холодильнику при температурі 13 - 30°C терміном до 28 днів.

- Інсулін втрачає силу під впливом екстремальних температур, що може призвести до втрати контролю рівня глюкози в крові; однак у надзвичайних умовах у разі потреби можна використовувати інсулін, який зберігався при температурі вище 30°C. Як тільки інсулін, що зберігається належним чином стає доступним, інсулін, який зазнав екстремальних умов, слід знищити.



# РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ЗАМІНІ ІНСУЛІНІВ

## ІНСУЛІНИ УЛЬТРА-ШВИДКОЇ ТА КОРОТКОЇ ДІЇ

### Інсулiни ультра-швидкої дії

- Humalog® (Insulin lispro U-100 та U-200)
- Novorapid® чи Fiasp (insulin aspart U-100)
- Apidra® (insulin glulisine U-100)

### Інсулiни короткої дії

- Humulin® R чи Novolin® R
- Farmasulin® H чи Pharmasulin® H
- Actrapid® R
- Gensulin® P
- Humodar® P

Інсулiни швидкої дії та iнсулiни короткої дії можна замiнювати зi зменшенням дози на 20%.

*Наприклад:* Новорапiд® 10 одиниць перед їжею можна замiнити на Актрапiд® 8 одиниць перед їжею (80% вiд 10 одиниць = 8 одиниць)

*Наприклад:* Актрапiд® або Фармасулiн® H 10 одиниць перед їжею можна замiнити на Новорапiд® 8 одиниць перед їжею (80% вiд 10 одиниць = 8 одиниць)

## ІНСУЛІНИ СЕРЕДНЬОЇ ТА ТРИВАЛОЇ ДІЇ

### Інсулiни середньої тривалості (NPH)

- Humulin®N
- Novolin®N
- Farmasulin® H NP
- Insuman Basal
- Gensulin® H
- Protofane® HM чи Protophane® HM/
- Humodar® B

Інсулiни середньої дії можна замiнити iншим iнсулiном середньої дії або аналогом iнсулiну тривалої дії зi зниженням дози на 20%.

NPH ОДИН РАЗ на день замiнюється на аналог iнсулiну тривалої дії

*Приклад:* NPH 20 одиниць щодня можна замiнитина Левемiр®/ Levemir® 16 одиниць щодня

NPH ДВІЧІ на день замiнюється на аналог iнсулiну тривалої дії

Додайте всi одиниць NPH, що вводяться протягом дня, i вводьте 80% як разову дозу аналога iнсулiну тривалої дії щодня

*Приклад:* NPH 34 одиниць вранцi i 16 одиниць увечерi можна замiнити на Лантус® (Lantus®) 40 одиниць раз на день (80% з 50 одиниць щодня = 40 одиниць)

### Інсулiнитривалої дії

- Levemir® (detemir U-100)
- Lantus®, Basalgar® (glargine U-100)

Аналоги iнсулiну тривалої дії можна замiнити на NPH зi зниженням дози на 20% i роздiлити на передбачену кiлькiсть прийомiв їжi →

- Toujeo® (glargine U-300)
- Tresiba® (degludec U-100 & U-200)/

Якщо їсте 2 рази на день, розділіть нову дозу на  $\frac{1}{2}$  NPH під час першого прийому їжі та  $\frac{1}{2}$  NPH під час другого прийому їжі.

Аналоги інсуліну тривалої дії (крім Тресіба®/Tresiba®) можна замінити іншим аналогом інсуліну тривалої дії зі зниженням дози на 20%.

Тресіба/Tresiba® (80 одиниць або менше) можна замінити іншим аналогом інсуліну тривалої дії зі зниженням дози на 20%.

Тресіба/Tresiba® (більше 80 одиниць) можна замінити іншим аналогом інсуліну тривалої дії зі зниженням дози на 20%, але інший інсулін тривалої дії необхідно розділити на дві рівні дози, що вводяться з інтервалом у 12 годин.

*Приклад:* Тресіба/ Tresiba® 100 одиниць щодня замінити на Басаглар/Basaglar® 40 одиниць (80% від 100 одиниць = 80 одиниць/2) кожні 12 годин

### ПОПЕРЕДНЬО ЗМІШАНІ ІНСУЛІНИ

Комбінація інсуліну середньої дії або інсуліну довгої дії з інсуліном швидкої дії або звичайним інсуліном. Співвідношення суміші вказано в назві (наприклад, 70% середньої або тривалої дії з 30% швидкої або короткої дії)

#### Попередньо змішаний інсулін зі звичайним інсуліном

- NPH/Regular | NPH/Регуляр
- Humulin® 70/30, Novolin® 70/30 | Хумулін® 70/30, Новолін® 70/30
- Farmasulin® H or Pharmasulin® 30/70 | Фармасулін® 30/70
- Mixtard® 30 HM or Gensulin® M30 | Мікстард® 30 НМ та Генсулін® М30

Звичайний інсулін (регуляр) та інсуліни швидкої дії можна замінити іншим попередньо змішаним інсуліном зі зниженням дози на 20%.

Суміші інсуліну, що містять інсулін швидкої дії, слід вводити не більше ніж за 15 хвилин до початку їжі.

Суміші інсуліну, що містять звичайний інсулін, можна вводити до 30 хвилин до початку їжі

Попередньо змішаний інсулін можна замінити на NPH зі зменшенням дози на 20%.

#### Попередньо змішаний з інсуліном швидкої дії →

- Humalog® Mix 75/25 чи 50/50
- Novolog® Mix 70/30 чи NovoMix® 30
- Insuman® Comb 25
- Humodar® C25

#### Попередньо змішаний інсулін швидкої дії та довгої дії

- Ryzodeg® 70/30 (degludec/aspart)

Якщо попередньо змішаний інсулін містить інсулін довгої та швидкої дії, його можна замінити іншим попередньо змішаним інсуліном зі зменшенням дози на 20 % (подібно до дозування вище), але його необхідно розділити на дві рівні дози, введені з інтервалом приблизно в 12 годин

#### Комбінація інсуліну довгої дії з агоністом GLP-1

- Soliqua® (insulin glargine/lixisenatide)
- Xultophy® або Klastofai® (insulin degludec/liraglutide)

Якщо препарат містить інсулін ДОВГОЇ ДІЇ та агоніст GLP-1, його можна замінити на:

Інсулін NPH із зниженням дози на 10-20% і розподілу дози на дві рівні дози, що вводяться з інтервалом приблизно в 12 годин.

Як другий варіант, цей препарат можна замінити на попередньо змішаний інсулін (див. вище) зі зниженням дози на 10-20% і розділенням дози на дві рівні дози, що вводяться з інтервалом приблизно в 12 годин.

### КОНЦЕТРОВАННИЙ ІНСУЛІН

інсулін Humulin® R U500. Наполегливо рекомендуємо проконсультуватися з медичними працівниками з досвідом застосування інсуліну U500, якщо ви переходите на інший інсулін.

### ІНСУЛІНОВА ПОМПА

Пацієнти з інсуліновою помпою можуть замінювати між собою: Humalog®, Novolog®/Novorapid®, Fiasp®, Apidra®, Admelog® або регулярний інсулін

Заміни *не можуть* включати інсулін середньої дії або аналог інсуліну довгої дії або концентрований інсулін (тобто U200, U300 або U500)

### ЦІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НЕ ЗАМІЩУЮТЬ КЛІНІЧНЕ РІШЕННЯ ЛІКАРІВ

# ЧОМУ ЛЮДЯМ З ДІАБЕТОМ НЕОБХІДНО РОБИТИ ЩЕПЛЕННЯ ВІД ГРИПУ

При ослабленій імунній системі важливий кожен захист

При будь-якій формі діабету, навіть якщо він добре компенсований, рекомендується зробити щеплення від грипу. Ось чому: будь-яка людина може захворіти на грип, а діабет послаблює імунну систему.

«Прийняття додаткових запобіжних заходів важливо, оскільки при діабеті загальний ризик захворіти на грип і отримати ускладнення після нього вищий, ніж у тих, хто не має діабету.

В даний час у зв'язку з пандемією COVID-19 вакцинація проти грипу важлива як ніколи. Захворювання на грип може ще більше послабити імунну систему і зробити вас ще більш вразливим до інфекції COVID-19 та її ускладнень», — говорить ендокринолог Марван Хаматі.

Більше того, якщо у вас діабет, дуже важливо робити активні кроки для того, щоб тримати його під контролем. Це допоможе захистити вас від низки серйозніших проблем зі здоров'ям, включаючи ті, які можуть виникнути в результаті грипу.

Проте існує кілька винятків.

## **ВАМ НЕ ВАРТО РОБИТИ ЩЕПЛЕННЯ ВІД ГРИПУ, ЯКЩО:**

- У минулому у вас була алергічна реакція на вакцину проти грипу;

- У вас алергія на яйця;

- В даний час у вас є симптоми грипу або звичайної застуди.

## **ЧОМУ ДЕКОМПЕНСОВАНИЙ ДІАБЕТ ПІДВИЩУЄ РИЗИК**

Імунна система людей з некомпенсованим або менш компенсованим діабетом ослаблена. З цієї причини вони схильні до розвитку ускладнень грипу — навіть потенційно небезпечних для життя станів, таких як бактеріальна пневмонія.

Ризик розвитку пневмонії у людей з діабетом ще вищий, якщо вони мають інші хронічні захворювання, включаючи хронічні захворювання нирок і хронічну обструктивну хворобу легень (ХОЗЛ).

Грип та інфекції можуть погіршити контроль рівня глюкози в крові та посилити симптоми діабету, особливо у людей, чий діабет гірше контролюється. Це може призвести до серйозніших захворювань.

Контроль рівня глюкози може стати ще складнішим, якщо вам потрібне лікування стероїдами для лікування пневмонії, бронхіту та/або ХОЗЛ.

У людей з некомпенсованим діабетом може також розвинути сильна

підвищений рівень цукру в крові, що може призвести до гіперглікемічного стану або діабетичного кетоацидозу, обидва з яких можуть вимагати госпіталізації.

Інші проблеми можуть виникнути навіть після того, як грип минеться.

«Погіршення контролю рівня глюкози може тривати довше, ніж сам грип», — говорить доктор Хаматі. «Тому, навіть упоравшись із високим рівнем глюкози під час хвороби, вам, можливо, доведеться переглянути свій режим лікування діабету. Коли ви додаєте нові — і іноді дорогі — ліки від діабету для контролю рівня цукру в крові, у вас можуть з'явитися й нові побічні ефекти», — каже він.

Навіть якщо у вас низький ризик ускладнень після грипу, його профілактика є вкрай важливою, щоб уникнути неприємних симптомів, погіршення показників цукру в крові або поширення хвороби серед інших людей.

### НАЙКРАЩЕ ЛІКУВАННЯ ГРИПУ — ЦЕ ПРОФІЛАКТИКА

«Щеплення від грипу — це єдиний захід, який може зберегти ваше здоров'я у сезон грипу», — каже доктор Хаматі.

Наразі вакцинація проти грипу рекомендована всім пацієнтам з діабетом Американською Діабетичною Асоціацією (АДА) у її керівництві «Standards of Care 2019/Стандарти медичної допомоги при діабеті 2019».

[Результати дослідження](#), опубліковані в **diabetesjournals.org**, показали, що вакцинація проти грипу пов'язана зі зниженням серцево-судинної смертності серед дорослих з діабетом.

Понад 240 тис. осіб з цукровим діабетом, віком від 18 до 100 років перебували під наглядом протягом кількох сезонів (з 1 грудня до 1 квітня наступного року). Пацієнти з ішемічною хворобою серця, серцевою недостатністю, хронічною обструктивною хворобою легень,

онкологією чи цереброваскулярними захворюваннями були виключені.

На сьогоднішній день це найбільше дослідження, в якому вивчався зв'язок між вакцинацією проти грипу та результатом захворювання у пацієнтів з діабетом.

Згідно з результатами дослідження, у пацієнтів з діабетом вакцинація проти грипу була пов'язана зі значним зниженням ризику смерті від усіх причин, серцево-судинної смерті та смерті від ГІМ (гострий інфаркт міокарда) або інсульту. А також зі зниженням ризику госпіталізації з гострими ускладненнями, пов'язаними з діабетом, такими як діабетичний кетоацидоз, гіпоглікемія або кома.

Одночасно з вакцинацією, захищайте себе, дотримуючись запобіжних заходів, заснованих на здоровому глузді. Хоча неможливо перебувати в абсолютно стерильному середовищі, дуже важливо слідувати цим простим крокам, щоб залишатися здоровим, особливо в епоху COVID-19:

- Мийте руки водою з милом, особливо після кашлю або чхання;
- Не торкайтеся зайвий раз очей, носа та рота;
- Уникайте тісного контакту із зараженими людьми;
- При кашлі чи чханні прикривайте рот і ніс серветкою, а після використання серветки викидайте її.

*Одна гарна річ про COVID-19: Соціальне дистанціювання, яке практикується для профілактики COVID-19, допоможе зменшити поширення грипу.*

\*\*\*Джерела:

[my.clevelandclinic.org](http://my.clevelandclinic.org) (Diabetes & Endocrinology)

[diabetesjournals.org](http://diabetesjournals.org) (American Diabetes Association)

# UKRAINE is a capital of Great People!

Друзі! Хочемо розповісти вам про тих, хто допомагає діа-спільноті України у цей непростий час. Ці люди з різних міст, ба навіть країн, і самі не з чуток знають, що таке цукровий діабет.

Від самого початку війни вони займаються волонтерством і роблять чимало задля того, щоб ви, не дивлячись ні на що, отримували найнеобхідніше для гарної компенсації ЦД.

Тож хочемо щоб ви знали їх, так би мовити, в обличчя! Наші хороші, сміливі та сильні! Пишаємось і надихаємось!



## Олена Філатова

(Лондон, Велика Британія)

Стаж ЦД 1 — 18 років

Сертифікована спеціалістка зі здорового способу життя, діабет-блогерка

Instagram: [@lena.filatova](#)

Авторський блог: [lenafilatova.com](http://lenafilatova.com)

**Чат для допомоги людям з ЦД в Україні: [diapidtrymka](#)**

« Переживши шок перших днів після вторгнення, я почала займатись волонтерством. Розуміння, що робити, не було, але я спробувала уваяти себе на місці тих, хто знаходиться в Україні.

Насамперед, створила чат (наразі там близько 6400 людей) і почала дивитися, які запити приходять. Мені писали близько 200 людей на день із різних країн. Одним була потрібна допомога, інші — хотіли допомогти. Я не знала, що потрібно, щоб усе це організувати, не було жодних інструкцій від уряду, повний хаос.

Тоді ми з іншими блогерами створили спільний чат і намагалися допомагати самі (частина з них вже допомагали самотужки). Ми зібрали близько 300 замовлень від людей, сформували єдиний список типових потреб, я переклала його англійською та розіслала куди могла: блогерам, закордонним лікарям та організаціям.

Далі ми поєдналися зі спецпроектom @typeonestyle, який називається @unitedwithukraine\_. На той момент вони зібрали £100 000 допомоги та закупили все, що потрібно за нашим списком. Нам вдалося доставити глюкометри, тест-смужки, розхідники на помпи, глюкозу тощо. Доставка дуже повільна і часом небезпечна.

Маленькими партіями я відправляю через Лондон те, що мені надсилають люди: запасні ручки, канюлі або сенсори. Так отримали посилки організації Діа-Дзен (Харків) та Діабет-Не вирок (Львів). Ми зібрали гроші, щоб оплачувати бензин та

закупувати те, що можемо, наприклад, Л-тироксин для Одеси та Миколаєва.

У темний час добре видно світлих людей. Сподіваюся, ми станемо ще кращими після цих випробувань!



## Дмитро Іванов

(Київ, Україна)

Стаж ЦД 1 — 22 роки

Експерт з CGM, діабет-блогер

Instagram: [@diabetik\\_dima](https://www.instagram.com/diabetik_dima)

Онлайн-магазин діабет-товарів:  
[diadim.com.ua](http://diadim.com.ua)

« Перші тижні були найскладнішими. Аптеки були пусті або зачинені... Тож люди просто ділилися один з одним інсуліном, розхідними — в кого, що було.

Хочу подякувати кожному українцю! Адже ми вистояли, саме допомагаючи один одному! Дякую волонтерам, які, ризикуючи власним життям їхали на окуповані території, задля того, щоб доставити життєнеобхідний ІНСУЛІН та інші ліки. Дякую моим підписникам, які розповсюджують інформацію і допомагають дізнатися, що саме потрібно людям у різних кутках України, які опинилися у скрутному становищі.

Зрештою почала надходити допомога з Європи — від українців, які з-за кордону відправляли, що могли для діабетиків України.



Окрема подяка волонтерам з різних країн. Завдяки вам ми досі тримаємось і віримо у нашу Перемогу!

Всім гарних цукрів!

**ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА!**

Чат для допомоги діабетикам України:  
[diabetikdima\\_help](https://t.me/diabetikdima_help)

Телеграм-канал з питань моніторингу  
ГК: [xdrip\\_dexcom\\_libre](https://t.me/xdrip_dexcom_libre)



## Марина Янків

(Одеса, Україна)

Стаж ЦД 1 — 25 років

Дієтолог, голова МОДА ([Миколаївська-Одеська Діабетична Асоціація](#))

Instagram: [@marina\\_diabetestype1](#)

організм. Ми зустрічаємо, перебираємо, пакуємо та адаптуємо те, що прийшло для потреб наших людей. Я вже не раз казала, що у нас — Dream Team (команда мрії). Наші люди просто неймовірні!

Наразі ми співпрацюємо з проектом [United with Ukraine](#), завдяки якому масово закриваємо потреби у забезпеченні людей з діабетом. Херсон, Харків, Миколаїв, Одеса — це тільки те, що я особисто відправила у великому обсязі. А так — вся Україна! Ми намагаємось почути кожного і допомогти, бо розуміємо, що від нас, можливо, залежить чиєсь життя...

Хочу подякувати Олені Філатовій ([@lena.filatova](#)) за те, що тримає європейський фокус і тримає проєкт, та Чарлі з [@typeonestyle](#), котрий все це організовує. А також вдячна всім за можливість доторкнутися до історії

« Ніхто з нас не думав, що це станеться насправді. Всі обговорювали, побоювалися: «А раптом?», але не вірили до кінця.

Перші дні були страшними. Усі припинили роботу і чекали, що буде далі...

Логістика не працювала, медикаменти перестали надходити до аптек, склади були в очікуванні...

Тоді й прийшла думка: «Потрібно щось робити, аби якось протримати людей до ПЕРЕМОГИ!»

Перша відгукнулась Молдова. Там вже перебували наші люди і я особисто поїхала забирати те, що вдалось зібрати, особливо ІНСУЛІН!! — він був вкрай необхідний.

50 км дороги зайняло 5 годин полем, грязюкою на машині, та з військовими попереду, котрі допомагали пробитися повз натовп людей на кордоні. Потім відгукнулася Польща і далі одна за одною почали допомагати інші країни: Німеччина, Іспанія, Туреччина, Велика Британія тощо.

Волонтери, громадські діячі, лікарі та усі небайдужі зробили координаційну команду і почали працювати, як єдиний





# Олена Погорелова

(Харків, Україна / Клайпеда, Литва)

Стаж ЦД 1 — 18 років

Громадська діячка, волонтерка, керівниця  
ГО «Діа-Дзен»

Instagram: [@olenavishnia](#)

ГО «Діа-Дзен»: [Facebook](#)

«Війна розкидала команду ГО «Діа-Дзен» по світу. Хто в Англії, хто в Швеції, хто в Литві. Війна. Ми стали біженцями... Але серцем і душею ми залишилися в Україні, в українському Харкові.

Не дивлячись ні на що, ми змогли організувати збір потрібних ліків для людей з діабетом і, головне, скоординувати логістику як по Європі до кордону, так і з західного кордону на схід.

З Литви вже було чотири поїздки до кордону, одна з них — до Львова, щоб особисто передати допомогу тим, хто доведе її до Харкова. І ми плануємо ще. Збирати



кошти нам допомагають друзі і рідні з усіх куточків світу — це і Нью-Йорк, Канзас, і Лондон, і Ганновер, і навіть Австралія.

Ми робимо фокус на допомозі східним, північним і південним регіонам — всім, хто постраждав чи страждає від війни. Також підтримка біженцям.



А ще серед захисників-добровольців України є хлопці і дівчата з діабетом. Для нас велика честь підтримувати українських героїв життєвоважливими інсуліном, тест-смужками, голочками і... нашою вірою в ЗСУ і Перемогу України!

# ІСПАНІЯ

«Тут не почувашся «іншим»»

Багато хто з вас уже знайомий з нашою героїнею.

Настя — діа-мама з Одеси, автор та виробник корисних солодоців без цукру **DiaCandyBar** (ті самі яскраві та смачнічючі льодяники, які зовсім не піднімають цукор!).

Після початку військових подій в Україні 24.02.22 Настя разом із сім'єю виїхала до Валенсії (Іспанія). Де знаходиться досі...

Ми попросили її розповісти про життя в Іспанії, забезпечення людей з діабетом тощо. Отже, Іспанія!



## Настя та Лев

9 років (стаж ЦД 1 — 5 років)

Одеса, Україна → Валенсія, Іспанія

Instagram: [@nestek93](https://www.instagram.com/nestek93)

**SaharOK Journal: Що найкраще і найгірше для людини з ЦД, яка живе в Іспанії?**

**Настя:** Для нас поки що головним мінусом життя в Іспанії стала їжа, а точніше — відсутність звичної нам їжі. Все, на чому будувався звичний раціон, перетворилося на боги! Які дитина не їсть. Круп та злаків

тут практично немає, крім рису. Поняття «сир» відсутнє зовсім. Нам знадобилося два місяці, щоб вивести цільову глюкозу на 70%, методом спроб дивних продуктів і помилок.

Решта — суцільні плюси. Тут усі знають, що таке діабет, як із ним поводитися, який цукор норма, а який — ні. Не потрібно нічого пояснювати. Якщо робиш ін'єкцію на вулиці або в громадському місці, наркоманом тебе точно не назвуть.

## Помпа чи ручки?

Ручки! Не змогли ми потоваришувати з помпою — Льова худенький, катетер завжди забивається ... Хоча нам обіцяли видати помпу за умови, що ми залишимося жити у Валенсії.



**SaharOK Journal: Які пільги надає держава для цієї категорії населення?**

**Настя:** Жодних пільг для людей з діабетом тут не передбачено. Діабет — не означає інвалідність. Відповідно і виплат, «плюшок», безкоштовних місць для паркування теж немає.

**SaharOK Journal: Розкажи про забезпечення людей з ЦД1. Інсулін, смужки та інші розхідні видаються безкоштовно?**

**Настя:** Діти в Іспанії мають повну медичну страховку. Резидент, не резидент — не

важливо. Навіть турист має безкоштовне та повне страхування. Інсулін, смужки та інші розхідні, глюкагон, сенсори — видаються безкоштовно (з невеликою доплатою). І навіть інсулінові помпи.

Страховка покриває майже 90% вартості препаратів. Наприклад, за 5 пенфілів (упаковка) інсуліну доплата в аптеці становить близько 3€ (93 грн.). Процедура наступна: лікар виписує рецепт (як правило на 2-3 місяці), ти береш папірець, страхову картку SIP (оформлюється при в'їзді в країну) і, за надобністю, отримуєш необхідне в будь-якій аптеці. Найдорожча доплата у нас була поки що за назальний глюкагон. Оригінальна сума препарату трохи більша за 200€ (6194 грн.). Ми заплатили лише 6€ (185 грн.).



**Останній показник ГГ?**

6,9%

**SaharOK Journal: Скільки коштує інсулін, якщо купувати самостійно?**

**Настя:** НовоРapid і Фіасп — 43 € (1330 грн.), Левемір — 80 € (2475 грн.), Тресіба — 110 € (3400 грн.). За упаковку 5 шт.

**SaharOK Journal: Скільки витрачаєте своїх коштів на діабет щомісяця?**

**Настя:** З урахуванням доплат, приблизно 10 € (310 грн.).

**SaharOK Journal: Чи проводяться Школи діабету та яка їхня якість?**

**Настя:** Наша іспанська поки не ідеальна та не дозволяє гуляти місцевими «діабетичними тусовками». Тому щодо Шкіл діабету поки що не могу сказати напевно. Google знайшов декілька онлайн курсів, освітню платформу діабетиків та конференції від NovoNordisk.

Але лікарі є максимально компетентними. Як мінімум, за цукрами стежать онлайн через НайтСкаут, знімають детальні звіти, аналізують кожну гірку та її причини, радять як вчинити, скільки вколоти тощо. Зустрічі з ендокринологом двічі на місяць.

Обов'язкове планове обстеження у профільних фахівців раз на рік.

**SaharOK Journal: Чи існують установи, мед.заклади тощо, що спеціалізуються саме на лікуванні людей із ЦД?**

**Настя:** Наскільки мені відомо, спеціалізованих установ з лікування діабету немає. Тут навіть немає поділу між дитячою та дорослою лікарнею. Лікарня з педіатричним відділенням. У педіатричному відділенні приймає дитячий ендокринолог.

**SaharOK Journal: Чи надається психологічна підтримка людям з ЦД та їхнім близьким, наприклад, батькам дитини з діа?**

**Настя:** Психологічною допомогою може скористатися будь-хто. Озвучуєш свою проблему — тобі підбирають психолога, який розуміється на темі.

**Твоя діабет-мрія?**

Вбудований датчик, який прогнозуватиме ретроградний Меркурій і пророкуватиме на скільки вилізе цукор на той чи інший продукт) Ну, в ідеалі, звичайно, одужати.

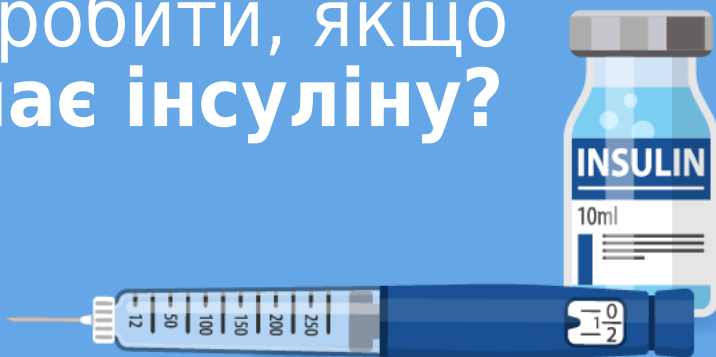
**SaharOK Journal: Як щодо активностей для дітей з діабетом? Спортивні змагання, діа-кемпи тощо?**

**Настя:** Щодо цього не могу сказати напевно. Хоча цілком ймовірно, що вони тут є. Іспанцям тільки дай привід поактивнічати! То ходять вулицями з барабанами, то влаштовують томатні бої, то перевдягаються в дивні вбрання. Що не день, то свято!

Але діабет тут не сприймають як щось особливе. Якщо доводиться колоти інсулін на вулиці, у школі, де завгодно — ніхто не питає: «А що це таке?», не подивиться косо... Бути толерантним вчать із дитинства. Тут не почувашся «іншим». Тобі надаються всі умови, щоб стежити за своїм здоров'ям і жити повноцінним, якісним життям — бери та користуйся! Все в твоїх руках!



# Що робити, якщо немає інсуліну?



## ЮЛІЯ КРИВОВ'ЯЗ

Лікар-ендокринолог, асистентка кафедри ендокринології ВНМУ

Instagram: [@doctor\\_kryvoviaz](https://www.instagram.com/doctor_kryvoviaz)

*Інсулін є життєво необхідним препаратом і за його відсутності розвивається важке ускладнення — кетоацидоз, яке потребує невідкладної медичної допомоги.*

### ЩО РОБИТИ В УМОВАХ ВІЙНИ, ЯКЩО НЕМАЄ ІНСУЛІНУ?

Замінити відсутній інсулін на той, який є в наявності.

✓ Якщо ви використовуєте ультракороткий аналоговий інсулін, то можете замінити один на інший: **Епайдра, Новорапід, Хумалог, Фіасп**. Дозу залишаєте таку саму. Єдине, що може бути — краща чутливість до нового інсуліну і потреба в дозах може бути (не завжди!) дещо нижчою. В такому разі робимо -20% від вихідної дози.

✓ Якщо ви використовуєте короткий інсулін на їжу, то можете замінити один на інший: **Актрапід, Фармасулін Н, Інсуман Рапід, Генсулін Р, Хумодар Р**. Зі зменшенням до на -20% від вихідної.

Інсуліни короткої дії можна замінити інсулінами ультракороткої дії в дозі меншій на 20%.

✓ Інсуліни середньої тривалості дії (базальний інсулін, який вводиться двічі на день!): **Протафан, Фармасулін ННР, Інсуман Базаль, Генсулін Н, Хумодар Б**.

Інсуліни середньої тривалості дії можна замінити іншим інсуліном середньої тривалості дії зі зниженням дози на 20%.

✓ Інсуліни тривалої дії (аналогові інсуліни, які вводяться раз на добу, крім Левеміру!): **Тресіба, Лантус, Тожео, Айлар, Левемір**. При заміні одного інсуліну на інший доза залишається така сама.

Якщо необхідно перейти з інсуліну середньої тривалості дії на аналоговий інсулін тривалої дії (наприклад, з Протафану на Тресібу), то добова доза Протафану сумується і від неї -20%. Це і буде доза тривалого інсуліну, який треба вводити раз на добу. При цьому обов'язковим є контроль цукрів крові.

Базальні аналогові інсуліни можна замінити на інсуліни середньої тривалості дії зі збільшенням дози на 20% і розділити на два введення.

### ЯК ЕКОНОМИТИ ІНСУЛІН?

Питання, яке не повинно виникати у 21 столітті, але...

**1.** Зменшіть вуглеводи на їжу, тим самим зменшиться потреба в короткому/ультракороткому інсуліні.

**2.** Аеробні фізичні навантаження — зменшують потребу в базальному інсуліні. Це робота однієї і тієї ж групи м'язів, яка повторюється і проводиться тривало в часі.

**3.** Не допускати зневоднення! Вживайте більше рідини.

**4.** Мінімізувати стрес будь-яким способом. Під час стресу йде викид гормонів, які підвищують цукор крові, зменшується чутливість до інсуліну і потреба в інсуліні росте.

**5.** Сон. При відсутності повноцінного сну чутливість до інсуліну знижується і потреба в інсуліні росте.

**6.** Не пийте каву, міцний чай, алкоголь.

Мирного неба нам усім!

**З повагою, @doctor\_kryvoviaz**

**ACHILLES**

Медичний центр Achilles, м. Вінниця, вул. Зодчих 9,

тел.: (063) 50-60-400, (068) 50-60-400

Офіційний сайт: [achilles.org.ua](http://achilles.org.ua)



# DON'T PANIC

## СТРЕС+ДІАБЕТ: ЯК НОРМАЛІЗУВАТИ ЦУКРИ? ПОРАДИ ЕКСПЕРТА

Останні місяці виявились складними для багатьох з нас, особливо психологічно. Всі ми знаємо, який шкідливий стрес для здоров'я людини. Та коли у тебе ДІАБЕТ+СТРЕС... Цукри стають просто неконтрольовані, а компенсація летить до біса! Це може мати неприємні наслідки та ускладнити ситуацію ще більше.

Чому так відбувається? Як впоратись зі страхом і панікою та вгамувати цукри під час стресу? Спробуємо розібратись разом з експертом.

**Стрес — це не погано.** Адже під час стресу в організмі спрацьовують певні захисні механізми, які допомагають нам максимально мобілізуватись та впоратись зі складною чи небезпечною для життя ситуацією. Бий, біжи, замри! Проте коли людина зазнає стресу протягом тривалого періоду часу, це може мати негативні наслідки для здоров'я

*Для більшості стресові ситуації проявляються схожими симптомами: прискорене серцебиття, напруга, спітнілі долоні, нудота або шлункові розлади.*

### ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ З ДІАБЕТОМ ПІД ЧАС СТРЕСУ?

Те ж саме, що й у звичайної людини (без діабету). Викид адреналіну, підвищення рівня цукру крові. Але, на відміну від людини без діабету, підшлункова не реагує викидом інсуліну на підвищення рівня глюкози крові. Через це глюкоза

продовжує «хлюпатися» в крові, як цукровий сироп. Необхідно ввести інсулін, щоб цей «сироп» розійшовся по клітинах, давши їм енергію на роботу, боротьбу чи втечу. І щоб цукор крові прийшов у норму.

### ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНИЙ СТРЕС ДЛЯ ЛЮДИНИ З ДІАБЕТОМ?

✓ Стрес запускає механізм вироблення гормонів (кортизол, адреналін, глюкагон), що впливають на рівень цукру крові. В результаті цього якість компенсації сильно страждає.

✓ Стресові ситуації можуть посилити розлади харчової поведінки, які часто зустрічаються у людей з діабетом. Деякі «заїдають» проблеми, і це теж веде до неконтрольованих підйомів цукру.

✓ Через стрес ви можете перестати піклуватись про себе і стежити за діабетом. Адже під час стресу зазвичай не до діабету та інших «дурниць».

# ЯК ПРИВЕСТИ ЦУКРИ В НОРМУ ПІД ЧАС СТРЕСУ:

## 1. НАМАГАЙТЕСЯ ОПАНУВАТИ СЕБЕ

Як впоратися зі страхом та панікою? Дізнаємося думку експерта.



### ГАННА КАНДИДАТОВА

Психолог-консультант з питань діабету, адаптації, вигорання, тривожності

(стаж ЦД1 — 31 рік)

Київ, Україна → Мессіна, Сицилія

Instagram: [@kandydatova](https://www.instagram.com/kandydatova)

### Список страхів можна розділити на 2 групи:

✓ **Раціональні** — вони мають під собою реальний ґрунт для побоювань та оберігають людину в небезпечних ситуаціях або від необдуманих дій. Тобто за раціонального страху ти точно знаєш, чого боїшся.

✓ **Ірраціональні** — ці страхи можуть виходити з переконань та установок, що сформувалися в дитинстві, або у більш дорослому віці. Відрізнити ірраціональний страх від раціонального можна запитуючи: «Що мені загрожує прямо зараз?». При ірраціональному страху ситуація, як правило, не несе загрози для життя, а пов'язана з психологічними переживаннями та побоюваннями. За ірраціонального страху загроза надумана або її немає взагалі. Але почуття страху є і це цілком реальне. Сюди відносяться усі фобії, панічні атаки тощо.

### У такому випадку вам можуть допомогти:

#### ✓ Дихальні практики

Наприклад, вправа «Квадрат». Робимо вдих на 1, 2, 3, 4. Затримуємо дихання 1, 2, 3, 4. Видих 1, 2, 3, 4. Пауза 1, 2, 3, 4. Повторюємо декілька разів.

#### ✓ Техніка «Граундінг» (заземлення)

Уважно подивися навколо та знайди:

- 5 речей, які ти можеш **побачити**
- 4 речі, яких ти можеш **торкнутися**
- 3 речі, які ти можеш **почути**
- 2 речі, які ти можеш **понюхати**
- 1 річ, яку ти можеш **спробувати на смак**

Ця техніка може допомогти в ситуації, коли втрачаєш контроль над тим, що відбувається та припинити фіксуватися на неприємних переживаннях. Важливо перестати спостерігати за внутрішніми відчуттями та перемістити увагу зовні.

#### ✓ Сімейна гра «На жаль — на щастя»

Ця гра цікава і для дорослих, і для дітей будь-якого віку. Пов'язана із позитивним пошуком рішення для різних ситуацій. Хтось починає історію, і потім вона може тривати нескінченно. Наприклад:

- Якось сім'я вирушила у похід.
- На жаль... почався дощ.
- На щастя... молодша донька захопила з собою парасольку.
- На жаль... парасолька зламалася, а дощ все сильніший.
- На щастя... батько вмів лагодити парасольки. і т.д.

По черзі пропонуйте різні вигадані проблеми та шукайте можливості їх вирішення. У цю гру можна грати всією сім'єю. Не поспішайте все брати на себе! Діти набагато здатніші, ніж ми зазвичай думаємо. Заохочуйте дитину самостійно шукати відповіді та рішення у здавалося б безвихідних ситуаціях.

### **2. ДОТРИМУЙТЕСЬ РЕЖИМУ**

Розуміємо, це може бути складно за сьогоднішніх умов. Втім, якщо маєте таку можливість, намагайтеся дотримуватись режиму: їжте, коли звикли, пийте воду. Робіть елементарні фізичні вправи. Спорт допомагає впоратися зі стресом! Висипайтесь. Принаймні намагайтеся. Сон — дуже важливий.

### **3. СТЕЖТЕ ЗА ДІАБЕТОМ**

Продовжуйте заміряти цукор та робити всі необхідні щоденні процедури. Зрештою, це те, за що ви можете зачепитися як за стабільну опору.

### **4. ПИЙТЕ ВОДУ**

Це допоможе вивести з організму зайвий

цукор. Пам'ятаємо, що здоровій дорослій людині потрібно не менше 30 мл чистої питної води на 1 кг ваги тіла на добу.

### **5. ЗА НЕОБХІДНОСТІ ЗБІЛЬШІТЬ ДОЗУВАННЯ ІНСУЛІНУ**

Через стрес цукри знижуються повільно і неохоче. Тому часто доводиться збільшувати дозування інсуліну. Не потрібно цього боятись! Пам'ятайте, що така ситуація може зберігатися до 10-12 годин після перенесеного стресу.

### **6. ЗВЕРНІТЬСЯ ПО ДОПОМОГУ**

Якщо відчуваєте, що самостійно вам не впоратися, зверніться до спеціаліста. Наразі багато психологів-консультантів готові допомагати БЕЗКОШТОВНО. Instagram на допомогу!

### **7. ДУМАЙТЕ ПОЗИТИВНО**

Легко сказати, розуміємо. І все ж. Людські здібності та можливості безмежні! Нагадуйте собі про це. Свідомо змінюйте свої негативні думки на позитивні чи хоча б нейтральні.





# MiaoMiao 3:

## НОВИЙ ТРАНСМІТЕР ДЛЯ FreeStyle Libre 1, 2



**Трансмітер** — це невеликий пристрій, що кріпиться на сенсор (тільки FreeStyle Libre!), зчитує інформацію через вбудований модуль NFC (near field communication) і кожні 5 хвилин передає дані про ваш рівень ГК на смартфон / ресивер за допомогою Bluetooth. Для прийому даних існують спеціальні додатки (для Android та iPhone).

можна було носити протягом усього дня.

### Навіщо потрібен трансмітер?

- ✓ Дозволяє бачити ГК у режимі реального часу
- ✓ Не потрібно прикладати телефон / ресивер до сенсора — дані кожні 5 хвилин надходять на основний телефон
- ✓ Можна налаштувати віддалений доступ і відслідковувати цукор дитини через інтернет, отримувати сповіщення про низький / високий цукор на основному телефоні та на телефоні батьків
- ✓ Не вимагає наявності NFC у телефоні

### Звукові сповіщення

MiaoMiao 3 FreeStyle Libre Reader активує сигнал тривоги за найменших ознак порушення рівня глюкози, виявлених вашим датчиком FreeStyle Libre. Будь-яка проблема, яка відстежується вашим датчиком, надішле сигнал тривоги безпосередньо на ваш мобільний пристрій, попереджаючи вас про будь-які небезпечні зміни.

### ХАРАКТЕРИСТИКИ МІАОМІАО 3: ЩО НОВОГО?

#### Тонкий та компактний

MiaoMiao 3 розроблений для максимальної зручності використання. Його розмір майже ідентичний розміру датчика FreeStyle Libre. Всього 32x25x7,5 мм і вага всього 5 г. (для порівняння: вага MiaoMiao 1 складає 8 г; MiaoMiao 2 — 6 г.) Він легкий, непомітний та зручний для носіння.

#### Надійне кріплення

MiaoMiao 3 поставляється з 80 двосторонніми наліпками, які прикріплюють рідер до тіла. За словами виробника, наліпки безпечні для шкіри та досить міцні, щоб їх

#### Водонепроникний

Завдяки технології герметичного ущільнення для захисту від води, MiaoMiao 3 ПОВНІСТЮ водонепроникний, і його можна використовувати під час душу. Трансмітер продовжуватиме працювати та передавати дані ГК кожні 5 хвилин.

#### Перезарядний

MiaoMiao 3 оснащений потужною внутрішньою батареєю, якої вистачає на 2

тижні при регулярному використанні (як і MiaoMiao 1, 2). Більш того, пристрій повністю перезаряджається. Раз на 2 тижні заряджайте його за допомогою зарядного кабелю.

### Сумісність з додатками

MiaoMiao 3 сумісний з усіма основними програмами для створення звітів: Tomato (офіційний додаток), xDrip+; Spike та Glimp (тільки з Libre 1). Працює з iOS та Android.

### Сімейний моніторинг

Інтеграція програм MiaoMiao дозволяє членам сім'ї входити в бажану програму і відстежувати дані. Декілька членів сім'ї можуть відстежувати дані одночасно.

### Сертифікована надійна технологія

MiaoMiao 3 сертифіковано Європейською



комісією Radio Equipment Directive (RED). 100% безпека з точки зору здоров'я, безпеки та конфіденційності відповідно до міжнародних стандартів.

**\*\*\*Офіційний сайт: [miaomiao.cool](http://miaomiao.cool)**



# Постійний моніторинг рівня глюкози крові при ЦД 2 типу та захворюваннях серця



## ГЕОРГІЙ МАНЬКОВСЬКИЙ

к.м.н., заст. директора з науково-практичної роботи ДУ «Науково-практичний медичний центр дитячої кардіології та кардіохірургії МОЗ України»

**Захворювання серця — одне з поширених ускладнень та водночас супутня проблема при цукровому діабеті.** Зокрема, у людей з діабетом у 2-4 рази збільшується ризик смертності від серцевих захворювань та гіршає прогноз при ішемічній хворобі серця (ІХС).

Вже майже 25 років тому експертами у дослідженні Diabetes Control and Complications Trial було встановлено важливість зниження та досягнення цільових рівнів глікованого гемоглобіну (HbA1c) для можливості ефективно контролювати діабет та запобігати розвитку ускладнень.

Водночас, досягнення цілей HbA1c не завжди свідчить про кращий

серцево-судинний прогноз для людини з ЦД 2 типу та супутньою серцево-судинною патологією. Натомість відомо, що гіпоглікемія тісно асоційована з серцево-судинними подіями, що говорить про надважливість розуміння **добового профілю глюкози.**

Гіпоглікемія — предиктор макросудинних ускладнень, загрожуючих життю станів та смертності серед людей з цукровим діабетом. Тому наявність серцево-судинних ускладнень на фоні ЦД потребує високої уваги з боку кардіолога, ендокринолога та, безумовно, відповідального ставлення до свого здоров'я з боку самої людини.

Сам лише показник HbA1c не є достатньо інформативним для якісного контролю ЦД. Тому сьогодні все більшого поширення стає використання сучасних технологічних можливостей — зокрема, **систем добового моніторингу рівня глюкози.**

Так, завдяки аналізу даних постійного моніторингу вдається зафіксувати часті нічні епізоди гіпоглікемії. Це вкрай важливо та доречно, адже за діабету 2 типу, ускладненому серцево-судинними станами, зокрема, ІХС, цукри подекуди можуть падати до критичних 2 ммоль/л — небезпечні цифри, що потребують термінового купірування та якомога швидшої невідкладної допомоги спеціаліста із відповідною корекцією цукрознижуючої терапії.

За таких станів та порушень організму лікарі зазвичай використовують глюкоцентричний підхід, згідно з яким (відповідно до настанов ADA 2021 для невагітних дорослих) цілтю глікованого гемоглобіну є **<7,0%**. Втім критерії слід переглядати залежно від ризиків: гіпоглікемія, тривалість захворювання, очікувана тривалість життя, наявність значущих супутніх патологій та ускладнень.

Слід зважати також на те, що часто **гіпоглікемія може бути наслідком медикаментозного лікування та неналежного контролю ЦД**. До того ж її появу зумовлюють такі фактори:

- похилий вік
- прийом препаратів сульфонілсечовини або використання інсуліну
- хронічна хвороба нирок

Збалансоване харчування, активний спосіб життя, контроль цифр артеріального тиску, ваги та глікемії, дотримання призначеної лікарем медикаментозної терапії (скоригованої за потреби) у пацієнтів з ЦД 2 типу та серцево-судинними захворюваннями дозволяють досягати кращих клінічних результатів. Водночас призначувані антигіперглікемічні ліки мають характеризуватися доведеною кардіо- та нефропротекторною дією, незалежно від рівня глікемії та HbA1c.

При цьому **постійний моніторинг глюкози є оптимальним методом діагностики прихованих епізодів гіпоглікемії та має розглядатися разом із контролем рівня HbA1c як важливий допоміжний метод для контролю перебігу ЦД 2 типу у пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями**. Зокрема через те, що препарати сульфонілсечовини можуть спровокувати епізоди гіпоглікемії. Відповідно, за виявлення такого впливу зазначені ліки мають бути замінені на доведено ефективніші та безпечніші препарати.

*Джерело інформації:*

*Повний текст опису клінічного випадку застосування методу постійного моніторингу рівня глюкози крові у пацієнта з ішемічною хворобою серця (ІХС) та цукровим діабетом 2 типу описано → [cvs.org.ua](http://cvs.org.ua)*



# МІКРОБІОМ КИШЕЧНИКА, ПРЕБІОТИКИ ТА ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ



Кишечник із мікробами, що його населяють — актуальна та все популярніша тема у світі вчених, дослідників, фахівців сфери охорони здоров'я. Як виявляється, стан цього органу має надзвичайно важливе значення для здоров'я всього організму. Ба більше, недостатня кількість та різноманітність здорових бактерій у кишечнику достовірно асоційовані з діабетом, зайвою вагою, запальними захворюваннями шлунка та безпосередньо кишечника.

Сьогодні в медицині та сфері ЗСЖ активно обговорюється явний зв'язок мікробного складу кишечника з жорсткістю артерій, що визначає судинне старіння, ризик розвитку серцево-судинних порушень, погіршення контролю таких захворювань, як діабет. Водночас доведено, що збалансоване харчування з достатньою кількістю пребіотичних продуктів здатне суттєво вплинути на мікробіом — покращити травлення, сприяти процесам самодетоксу організму, збагатити та розмножити здоровий мікробний склад кишечника, тим самим сприяючи зниженню серцево-судинних ризиків.

Здоровий мікробний склад кишечника визначає численні позитивні впливи на серце та судини, імунітет, настрій, знижує ризик діабету 2 типу та ожиріння, а також сприяє компенсації діабету будь-якого типу. Здоровіший мікробіом — краще здоров'я!

Ще один факт на підтвердження. 70% імунних клітин міститься саме в кишечнику — це підтверджує важливу роль мікробіома у формуванні нашого імунітету

(здатності організму справлятися з тією чи іншою хворобою). Бажаємо міцніший імунітет — годуємо правильно своїх мікробів. Пребіотики на допомогу!

**Пребіотики** — це неперетравні сполуки в певних харчових продуктах (також у вигляді добавок), які є своєрідним ґрунтом для зростання та різноманіття здорових бактерій у кишечнику — тобто для формування мікробіома. Не плутати із пробіотиками!

У процесі травлення пребіотики зі споживаних продуктів ферментуються в кишечнику, утворюючи сполуки, які забезпечують протизапальні, протипухлинні ефекти, захист від патогенів і токсинів, стимулюють подальше формування здорової мікрофлори, регулюють мікробний склад кишечника, підтримують цілісність його слизової оболонки та допомагають організму підтримувати нормальні рівні цукрів та холестерину в крові.

Тобто пребіотики сприяють зростанню та розмноженню корисних мікроорганізмів — здоров'ю загалом. Багато пребіотичних продуктів нам добре знайомі, смакують та однозначно порадують мікробів у нашому кишечнику.

## БАНАНИ

Незрілі банани — джерело резистентного крохмалю (як і кеш'ю, охолоджені картопля, рис), що по суті є пребіотиком. Мірою дозрівання вміст резистентного крохмалю в бананах знижується, а вміст цукру підвищується. Банани зі злегка зеленими

бочками — ідеальна їжа для мікробів у кишечнику.

### ЯБЛУКА

Цілі плоди зі шкіркою — відмінна порція пектину для живлення мікробіому та поліпшення перистальтики кишечника. Деякі фахівці радять запікати яблука: термічна обробка збільшує біодоступність пектину.

### ЯЧМІНЬ

Не вівсянкою єдиною! Спробуйте поживний, корисний та смачний ячмінь. Крім того, що ячмінь — це зв'язані (складні) вуглеводи, це також джерело пребіотиків. З твердим сиром, зеленню або м'яким сиром та ягодами — готуйте на свій смак та настрій.

### Насіння чіа

Сьогодні чіа навряд чи можна назвати екзотикою. Доступний та знайомий багатьом суперфуд — джерело необхідної для здоров'я кишечника грубої клітковини та корисної для здоров'я серця та судин альфа-ліпоевої кислоти (ALA). Готуйте десерти, просто додавайте в ранкову порцію каші або ягідного смузі — збагачуйте мікрофлору кишечника.

### НУТ

Одна чашка нуту — приблизно 13 г клітковини — майже половина денної норми харчових волокон. Крім того, нут багатий на рослинний білок. Пребіотики, білок, складні вуглеводи — чим не привід додати до свого обіду хумус або з'їсти на вечерю порцію нуту, приправленого спеціями. Суцільна користь!

### ЦИКОРІЙ

Напевно, чули про користь інуліну — того самого пребіотика з кореня цикорію, вживання якого позитивно позначається на процесах травлення, стані мікрофлори кишечника, допомагає стабілізувати обмін речовин і нормалізувати цукри. Як і будь-який інший продукт загалом, цикорій

слід вживати з розумом: надлишок може спровокувати дискомфорт в органах шлунково-кишкового тракту.

*«Усе — отрута, усе — ліки; те й інше визначає доза!»*

### НАСІННЯ ЛЬОНУ

Насіння льону — рослинне джерело Омега-3 кислот (але не заміна Омега-3 ЖК із риби) та пребіотик — відмінний спосіб посилити цінність багатьох страв. Перед вживанням насіння льону краще змолоти (як і насіння чіа), інакше велика частина корисних речовин залишиться всередині насіння, яке пройде шлунково-кишковим трактом транзитом.

### ЧАСНИК

Часник — не лише аромат та смак, але і пребіотик, який підживлює мікробіом кишечника та може проявити свої противірусні та протизапальні властивості. Це не заклик їсти часник на сніданок, обід та вечерю або, чого краще, засовувати його в ніс, сподіваючись протистояти хворобам. Здоровий глузд понад усе! Це лише корисне доповнення до здорового раціону.

### Різноманітність пребіотиків для багатого та різноманітного мікробіому.

Квасоля, цибуля, цибуля-порей, сочевиця, соєві боби, топінамбур, цільний овес, водорості, пшеничні висівки — усі ці продукти також є джерелом пребіотиків, вживаючи які, ми годуємо насамперед бактерії в собі. Разом із такою різноманітністю ми дістаємо найширший спектр мікро- та макронутрієнтів, необхідних для стабільних цукрів, зниження та регулювання рівня поганого холестерину ЛПНЩ, здоров'я судин та серця, міцного імунітету.

Профілактика — ефективніша, приємніша, дешевша, ніж лікування. Турбота про мікробіом — життєво важливу складову імунної системи — разом з іншими превентивними заходами допомагає знизити ризик або взагалі запобігти розвитку/ускладненню серйозних станів, серед яких лідируючу позицію займають серцево-судинні хвороби та діабет.

# Пробіотики

Як «кишечні добрива» покращують мікробіом та впливають на наше здоров'я



Зниження та підтримка ваги



Природна детоксикація



Антистрес



Краще засвоєння нутрієнтів



Міцний стійкий імунітет



Покращення травлення



Артішок



Порей



Спаржа



Ягоди



Гриби



Часник



Цибуля



Цитрусові



Рукола



Цикорій



Насіння тїа, льону



Нут



Батат, буряк



Банани (злегка зелені)



Яблука

# ДІАБЕТИЧНИЙ КЕТОАЦИДОЗ: ЯК ПОПЕРЕДИТИ?

Коли людина з діабетом не отримує достатньої кількості інсуліну (з різних причин), дуже швидко настає важка гіперглікемія (високий рівень цукру в крові), яка призводить до стану, що називається діабетичним кетоацидозом (ДКА)

Без лікування ДКА може призвести до коми та навіть летального випадку!

## ЯК ВИНИКАЄ ДКА?

Інсулін допомагає цукру проникати в клітини, які використовують його як «паливо». Без інсуліну організм не може отримати достатньо цукру для нормального функціонування, тому печінка починає перетворювати частину жиру на кислоти — кетони. Вони накопичуються в кровотоку та потрапляють у сечу. Коли кетони потрапляють у кров, вона стає кислою, викликаючи ДКА — поєднання дуже високого рівня цукру в крові, зневоднення, шоку та виснаження.

ДКА є більш характерним для людей з діабетом 1 типу, проте може виникнути й при діабеті 2 типу.

## СИМПТОМИ ДКА

**ДКА зазвичай розвивається повільно, і ранні симптоми включають:**

- ✓ сильну спрагу
- ✓ часте сечовипускання

**За відсутності лікування можуть швидко з'явитися серйозніші симптоми:**

- ✓ прискорене дихання
- ✓ сухість шкіри та рота
- ✓ приплив крові до обличчя
- ✓ фруктовий запах з рота
- ✓ головний біль



- ✓ ригідність м'язів або біль
- ✓ сильна втома
- ✓ нудота та блювання
- ✓ біль в животі

Зазвичай перші ознаки ДКА виявляються, коли рівень глюкози у крові перевищує 15-16 ммоль/л протягом 4 годин. Деякі люди з діабетом відчувають себе погано відразу, в той час як інші можуть бродити в заціпенінні протягом декількох днів!

### ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ ДКА:

Дебют діабету (вперше виявлений діабет)

Припинення застосування або пропуск введення інсуліну (наприклад, якщо ви забули зробити дозу інсуліну або ввели занадто маленьку дозу)

Вживання надмірної кількості вуглеводів

Зловживання алкоголем також збільшує ризик розвитку ДКА

Кетоацидоз може розвинути дуже швидко через закупорювання інфузійної системи в помпі — якщо ультракороткий інсулін не надходить.

### ЯК ЗАПОБІГТИ РОЗВИТКУ ДКА?

**1.** Не допускайте пропуску введення інсуліну

**2.** Старанно контролюйте рівень цукру в крові під час недуги, операцій, стресу

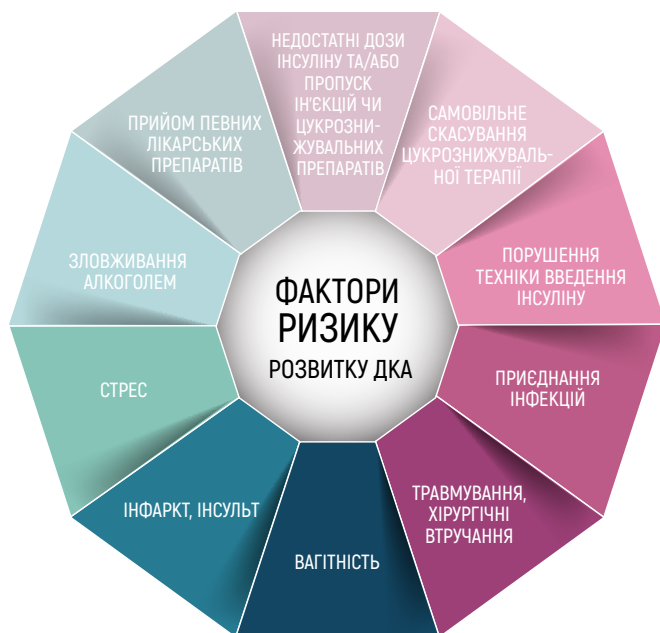
**3.** Дотримуйтесь принципів збалансованого харчування

**4.** Регулярно займайтеся фізичним вправам

**5.** Плануйте заздалегідь будь-яку подію, що здатна вплинути на підвищення рівня цукру в крові (гіперглікемію)

**6.** Рівень цукру в крові  $>14,0$  ммоль/л вимагає проведення аналізу на наявність кетонів в сечі

При компенсованому діабеті, правильному харчуванні, регулярній фізичній активності тощо не слід переживати щодо ДКА.



# Низьковуглеводні закуски та сніки

## Швидко і просто!

Смачні та корисні варіанти перекусів, які швидко готуються із простих доступних інгредієнтів та швидко потрапляють до списку улюблених страв!



### ✓ Яблуко із твердим сиrom

Наріжте невелике соковите яблуко часточками і покладіть на них шматочки улюбленого сиру: сулугуні, гауда, моцарелла... Такий перекус містить лише 10 грам вуглеводів. А поєднання білків, жирів та клітковини допомагає швидко вгамувати голод.

### ✓ Йогурт із огірками

Візьміть склянку натурального йогурту (грецького, наприклад) і додайте тонко нарізані скибочки огірків. Можете приправити на смак спеціями і злегка присолити. Такий «огірковий» йогурт може бути як самостійною стравою, так і використовуватися як соус.

### ✓ Рол з індичкою

30 грамів тонко нарізаного м'яса індички покладіть на листя салату, додайте трохи свіжого огірка, приправте спеціями і гірчицею, заверніть у рол. У такій закусці лише 3-4 грами вуглеводів.

### ✓ Авокадо з цільнозерновим хлібом

Розімніть чверть стиглого авокадо і намажте його на цільнозерновий хліб (засадягідь підсушити в тостері або духовці). Такий бутерброд містить близько 18 грам складних (а отже корисних!) вуглеводів, корисні жири та харчові волокна.



## ✓ Сир із ягоди

До 100-150 грамів нежирного сиру додайте кілька жмень свіжих або заморожених ягід (чорниця, полуниця, лохина — будь-які, за смаком) і трохи підсолоджувача (краще натурального!). Такий чудовий десерт містить корисні вуглеводи з ягід (близько 15 грам), має низьку калорійність і високий вміст білка і корисних нутрієнтів, якими багаті сир і ягоди.

## ✓ Хрумкі овочі з арахісовою пастою

Ідеальною низьковуглеводною основою для такої закуски можна вважати селеру. Розріжте 2 стебла вздовж. Наповніть половинки натуральної арахісової пастою/маслом (2 столових ложки більш ніж достатньо). З цією закускою ви з'їсте лише 9 грам вуглеводів, але при цьому наситите організм корисними жирами та білком з арахісу, а також харчовими волокнами із селери.



## ✓ Яйце на зеленій «подушці»

Розріжте 2 яйця, зварених круто, навпіл. Покладіть на «подушку» зі свіжого листа салату або припущеного шпинату. Приправте невеликою кількістю гірчиці або просто злегка посоліть і посипте спеціями. Ситно, корисно, багато білка, корисного холіну і всього 2 грами вуглеводів.

## ✓ Горіхи

30 грам хрумких горішків зарядить енергією на кілька годин, хоч і містить невелику кількість вуглеводів. При цьому ви отримуєте гарну порцію харчових волокон, життєво важливих жирних кислот та необхідних білків.

## ✓ Хумус із хрулками перцю

Візьміть 3-4 столові ложки хумуса (пюре з нуту), нарежте скибочками болгарський перець. Хрумкі смужки перцю вприкуску з хумусом — це всього 13 грам вуглеводів. Зате скільки користі та смаку!



## ✓ Полігори з тунцем

100 грам консервованого у своєму соку тунця розімніть вилкою і покладіть у помідор, з якого попередньо вирізана серединка. Спеції допоможуть посилити смакову різноманітність та насолоду стравою. Як ви розумієте, така закуска містить зовсім мало вуглеводів, але багата білком, фосфором, кальцієм, лікопіном.



# SMØRREBRØD (Сморреброд): TOP-5 рецептів оригінального данського бутерброду

**КБЖВ**  
пораховано!

Сморреброд (дан. Smørrebrød) — це відкритий бутерброд з житнього хліба та начинки. Найчастіше для приготування сморреброду використовують рибу — оселедець, форель чи сьомгу. Також до страви додають свіжі овочі, жирні сири або паштети тощо.

Це традиційне блюдо в Данії. Місцеві їдять його на обід чи вечерю, замінюючи їм супи та другі страви. Обов'язково за допомогою ножа та виделки — з'їсти сморреброд руками практично неможливо.

Страва набирає дедалі більшої популярності серед гурманів світу! Тож ділимося ТОП-5 рецептів незвичайної та дуже смачної закуски. КБЖВ, як завжди, пораховано!

## СМОРЕБРОД З ЛОСОСЕМ ТА ВЕРШКОВИМ СИРОМ



- Вершковий сир 100 г
- Свіжа кінза
- Сіль, перець

### Як готувати:

На кожну скибочку житнього хліба рівномірно намажте вершковий сир.

Зверху викладіть шматочки сьомги та листя кінзи.

Посоліть і поперчіть. Готово!

\*\*\*Сьомгу у цьому рецепті легко можна замінити на малосольну форель або навіть кету, смак страви від цього практично не зміниться.

На 1 шт

К: 237 ккал

Б: 15,4 г

Ж: 15 г

В: 9 г

### Інгредієнти:

- Житній хліб 4 скибочки
- Слабосолоний лосось 150 г

## СМОРЕБРОД З МАРИНОВАНИМ ОСЕЛЕДЦЕМ ТА ЧЕРВОНОЮ ЦИБУЛЕЮ

### Інгредієнти:

- Житній хліб 4 скибочки
- Маринований оселедець 10 шматочків



- М'який сир 50 г
- Оцет 2 ст. л.
- Цукор 2 ч. л.
- Половина червоної цибулини
- Сіль, перець

**В 1 шт**

К: 143 ккал

Б: 9,7 г

Ж: 7 г

В: 10 г

**Як готувати:**

Кожну скибочку хліба намазати м'яким сиром.

Зверху викласти шматочки оселедця та цибулю, попередньо замариновану в оцті та цукрі.

Посолити і поперчити до смаку.

\*\*\*За бажання готову страву можна прикрасити листям свіжої кінзи або петрушки

**СМОРЕБРОД З КРЕВЕТКАМИ ТА  
ВЕРШКОВИМ СИРОМ****Інгредієнти:**

- Житній хліб 4 скибочки
- Варені креветки 200 г
- Вершковий сир 50 г
- Свіжий огірок 1 шт
- Сіль, перець

**В 1 шт**

К: 141 ккал

Б: 14,7 г

Ж: 4,6 г

В: 10 г

**Як готувати:**

На кожную скибочку хліба намазуємо вершковий сир.

Зверху викладаємо цілі креветки, а також свіжий огірок, нарізаний кружальцями.

Солимо, перчимо.

\*\*\*За бажання креветки можна збризнути оливковою олією та соком лимона. Також у деяких рецептах пропонують додати половинку перепелиного яйця. Спробуйте!

**СМОРЕБРОД ІЗ РОСТБІФОМ****Інгредієнти:**

- Житній хліб 4 скибочки
- Ростбїф 150 г
- Гірчиця 1 ч. л.
- Домашній майонез 2 ч. л.

**В 1 шт**

К: 130 ккал

Б: 13 г

Ж: 3,7 г

В: 10 г



- Солоний огірок 1 шт.
- Перець

**Як готувати:**

Змішати гірчицю та домашній майонез.

Кожну скибочку житнього хліба намазати соусом, що вийшов.

Зверху викласти шматочки ростбіфа і солоний огірок, нарізаний кружальцями.

Посипати меленим перцем

**Як приготувати домашній майонез?**

Збити блендером 2-3 яйця, додати щіпку морської солі, сік половинки лимона, діжонську гірчицю — приблизно 1 ст. ложку. Вливати рослинну або оливкову олію (100-150 мл), продовжуючи збивати.



**СМОРЕБРОД ЗІ СПАРЖЕЮ ТА ВЕРШКОВИМ СИРОМ**

**Інгредієнти:**

- Житній хліб з насінням 4 скибочки
- Спаржа 6 шт.
- Вершковий сир 50 г
- Сіль, перець

**В 1 шт**  
 К: 97 ккал  
 Б: 5 г  
 Ж: 4 г  
**В: 10 г**



**Як готувати:**

Кожну скибочку житнього хліба з насінням намазати шаром вершкового сиру.

Зверху викласти готову спаржу, посолити та поперчити.

\*\*\*За бажання блюдо можна прикрасити меленими горіхами кешью. Також іноді в цьому рецепті спаржу замінюють зеленою квасолею, від цього смак страви набуває дещо іншого відтінку, при цьому не змінюючи основних смакових якостей.



За підрахунок КБЖВ в стравах дякуємо ГО «Знай, Що Ти Їси»!

Корисну інформацію про харчування, рецепти з підрахованими КБЖВ та багато іншого шукайте на сторінці: [@DiscoverWhatYouEat](#)



**БЛИЗЬКО 30%  
ДОРΟΣЛИХ,**

**ГОСПІТАЛІЗОВАНИХ  
З ГРИПОМ,  
ХВОРІЮТЬ НА  
ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ**

\*Реклама вакцинації проти грипу як методу профілактики. Грип – це інфекційне захворювання, викликане вірусом грипу. Ця реклама не може замінити консультації лікаря. Тільки лікар може вирішувати, чиє можливість вакцинації проти грипу в кожному конкретному випадку з урахуванням стану здоров'я пацієнта. 1. Bouter KP et al. Diabetes Res Clin Pract. 1991;12:61-8.

MAT-UA-2101505 дата першого застосування 22.10.2021

**САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ  
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я**