

Сахарок

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

№17

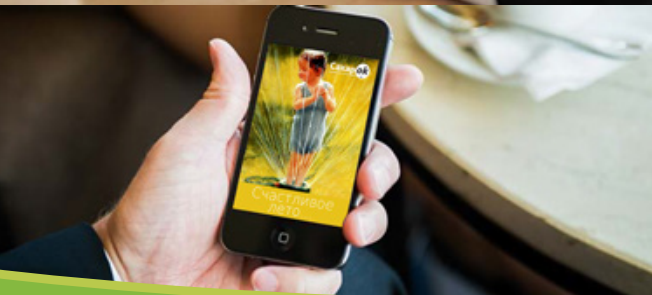


Вместе против
диабета

Сахарок

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

Здоровье всегда под рукой

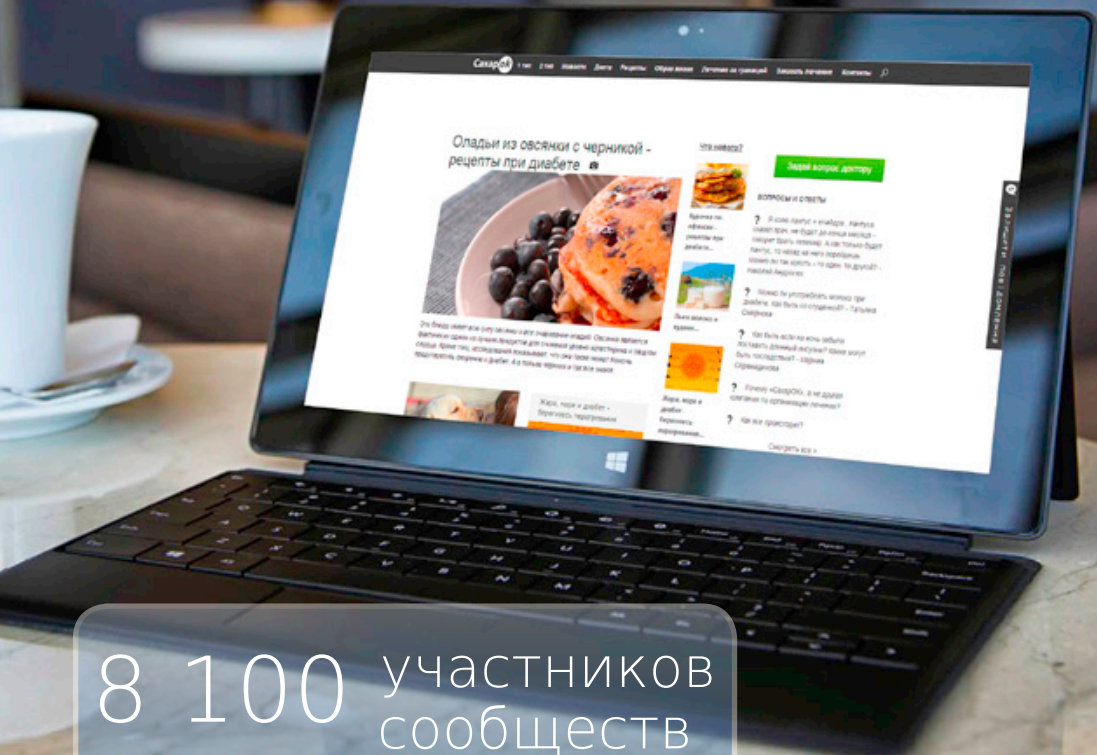


Первый онлайн журнал о диабете
на русскоязычном пространстве

СахарОК в цифрах:

34 000
читателей

121 000
просмотров



8 100 участников
сообществ



Дорогие друзья!

Да, по-всякому бывает. Сегодня весело. Завтра грустно. Сегодня все получается, а завтра будет сложный день. Но всегда судьба возвращает нас на спокойную и беззаботную дорогу. И знаешь, именно в тот день, когда тебе грустно и трудно, очень важно не остаться наедине.

Именно для того мы и нужны друг другу. Именно поэтому мы любим поболтать ни о чем. Любим посмеяться над шутками,

которые слышали много раз. Любим дать совет и послушать о чем думают другие. Десятки тысяч людей с диабетом здесь, рядом с тобой. Они тоже читают это письмо и знают, что все будет хорошо. Все просто, когда мы вместе. И каждая минута прекрасна.

Всегда с тобой – команда журнала «СахарОК7»
saharokeditor@gmail.com

Посетите сайт журнала «СахарОК»!
сахарок.com



Сахарок

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

№17 июль

- 6 Наши друзья**
 Фотопроект «Диабет в лицах»: от идеи до воплощения
- 8 Диетолог рекомендует**
 Диетолог рекомендует оливки!
- 9 Эксперт**
 Несколько слов о диабете
- 12** Ребенку поставили DS: сахарный диабет — советы родителям
- 16 Здоровый образ жизни**
 10 мифов о здоровье зубов
- 19 Новости**
 Новый метод лечения ран при диабете
- 20** Coca-cola life на основе стевии — и такое бывает!
- 21** сахарок.com — сводка новостей
- 23 Полезно знать**
 Топ-10 преимуществ помповой инсулинотерапии
- 25 Инструкция**
 Безопасность в аэропорту: инсулиновая помпа vs конфиденциальность
- 27 Физическая активность**
 Время тренировок действительно имеет значение
- 30 Здоровый образ жизни**
 Снизить сахар в домашних условиях — 10 отличных методов!
- 33 Важно знать**
 Виды инсулина
- 36** Причины утренней гипергликемии и как с ними бороться
- 39 Организация лечения за границей**
 Регулярное здоровье
- 40 Путешествия**
 Китай — история рядом
- 41 Рецепты**
 Помидоры фаршированные тунцом
- 42** Рыбные рулетики с лимоном и сыром Пармезан
- 43** Запеченные креветки с брокколи
- 44** Рулетики из цуккини с травами и сыром
- 45** Оладьи из овсянки с черникой
- 47** Наши контакты



Фотопроект «Диабет в лицах»: от идеи до воплощения



Диабет... Все мы знаем о нем немало. Но какой же он на самом деле? У каждого с ним свои «отношения» и своя реальная жизнь. Посмотреть на диабет под совершенно новым углом помогает фармацевтическая компания «ГЕРОФАРМ», которая реализовала уникальный проект — «Диабет в лицах».

Глава группы компаний Петр Родионов

— Реалии жизни таковы, что сахарный диабет давно стал не только медицинской, но и социальной, гуманитарной проблемой современного мира. Нам хотелось сделать что-то особенное, привлечь внимание к этой проблеме всех слоев общества и показать ее под совершенно другим углом зрения. Так родилась идея создания фотопроекта с реальными людьми и их жизненными историями.

Мы провели большую работу в поисках фотохудожника, который смог бы воплотить эту идею так, как это представляли мы. Им стал российский фотограф Валерий Плотников — известный фотохудожник, мастер глубоко по смыслу и настроению изображений.

Для финального оформления картин мы использовали ультрамодную в Европе и США инновационную технологию печати снимков на алюминии с покрытием акрилом. Все портреты выполнены в черно-белом цвете — это позволяет максимально глубоко показать настроение героев, заглянуть в глубину их души.

В нашей галерее представлены люди разных возрастов и профессий, среди которых есть и 8-летняя девочка, и студенты, врачи, преподаватели, артисты. Все стратегии создаются и реализуются, в конечном счете, для людей, потому что человек — это главная ценность. Выставка «Диабет в лицах» призвана показать, что жизнь не заканчивается на диабете, что человек может продолжать активную, полноценную жизнь и сохранять высокое ее качество.

Выражая свое отношение к фотопроекту, Валерий Плотников отметил:

— Диабет сегодня — это настоящая большая гуманитарная проблема, которая касается большого количества людей разного возраста и разных социальных слоев. Для меня этот проект был еще интересен возможностью встречи с разными людьми, и все они были необычайно позитивны.

И мне хотелось передать это в своих работах, отразить настроение людей и их жажду к нормальной полноценной жизни, ведь диабет не приговор, просто с этим надо научиться жить!

Презентация фотопроекта впервые состоялась в рамках церемонии открытия комплекса «ГЕРОФАРМ-Био» по производству инсулина в октябре 2013 года, в декабре он занял 2-е место на



международной премии в области развития связей с общественностью PROBA-IPRA Golden World Awards 2013 в номинации: «Лучший социальный PR проект».

В 2014 году «Диабет в лицах» был продемонстрирован в формате специализированных фармацевтических выставок и конференций. В мае состоялось центральное выставочное мероприятие в ЦДХ в Москве и по итогам проект установлен на постоянную экспозицию в Культурном Центре Елены Образцовой в Санкт-Петербурге.

Хорошие новости

«СахарОК» и компания «Герофарм», в продолжение проекта «Диабет в лицах», предоставит вам шанс стать счастливым обладателем одного из классных и необычных призов! Как их получить? Об этом расскажем в следующем номере журнала. Пока можем только намекнуть: вооружайтесь фотоаппаратом и не пропускайте ни одного яркого момента!



Диетолог рекомендует оливки!



*Александра Кириленко
Кандидат мед. наук. Врач-диетолог,
кардиолог, врач-УЗД*

Плоды оливкового дерева богаты полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами и множеством микроэлементов: калия, кальция, фосфора, марганца, серы, железа, меди и других. И, конечно, уникальным растительным маслом!

Оливковое масло — это диетический продукт, отличающийся от прочих масел тем, что не окисляется при нагревании, и потому в нем не образуются канцерогенные вещества.

Потребление оливок, оливкового масла препятствует старению: улучшает цвет и эластичность кожи, структуру волос. Также имеет мощный антиоксидантный эффект.

Соответственно, повышает иммунитет, борется с тромбами и атеросклерозом, улучшает работу всех клеток организма. Кроме того — стимулирует желчный пузырь и кишечник.

Ежедневная норма для здоровья: 1 ст. ложка оливкового масла и 4 оливки (маслины) в собственном соку!

ПРОДУКТ МЕСЯЦА — ОЛИВКИ!

Калории, ккал: 115 (в 100 г)

Белки: 0.8 г

Жиры: 10.7 г

Углеводы: 6.3 г

Несколько слов о диабете



*Березовская Е. П.,
клиника доктора Комаровского*

Я получаю немало вопросов от людей, страдающих диабетом. У большинства людей может быть повышенный уровень сахара крови в определенные периоды их жизни, но это не означает, что они страдают сахарным диабетом.

Когда мы говорим о заболевании (диабете как диагнозе), а когда речь идет всего лишь о симптоме — повышенном уровне сахара (глюкозы) в крови? Повышенный уровень сахара в крови называется гипергликемией.

Уровень сахара в крови и других жидкостях человеческого организма меняется постоянно. Это связано с тем, что глюкоза — весьма простой, легко расщепляемый углевод, который используется во многих биохимических реакциях на клеточном уровне для получения энергии, которая израсходуется нашим организмом для синтеза и обмена многих веществ. У здоровых людей колебания уровня глюкозы в крови зависят чаще всего от двух важных факторов: принятия пищи и физической активности. Уровень сахара может повышаться в состоянии стресса, особенно хронического, при ряде инфекционных заболеваний (вирусные чаще всего), при длительных хронических заболеваниях, после хирургических вмешательств, как результат приема некоторых видов медикаментов (например, глюкокортикоидов). И, конечно же, высокие уровни глюкозы наблюдаются у людей, страдающих диабетом.

К сожалению, в современной эндокринологии существует немало неразберихи в отношении правильной интерпретации результатов анализа крови на сахар, скрининговых и диагностических тестов, потому что в каждом лечебном учреждении даже одной и той же страны, не говоря о разных странах, существуют разные алгоритмы обследования людей с подозрением на диабет, разные референтные значения нормы и отклонений уровня глюкозы и других биохимических маркеров, характерных для диабета. От этой неразберихи нередко страдают люди, особенно если уровень сахара в крови не слишком высокий, а другие симптомы диабета или отсутствуют, или на них не обращают внимания.

Что всегда упускается врачами, когда речь идет о рекомендациях в отношении профилактики и лечения диабета и гипергликемии? Раньше врачи с такими «больными» особо не панькались: назначался инсулин. Если человек отказывался от инсулина, его, так сказать, проблемы. Не так давно в продаже появились противодиабетические средства, у которых немало побочных эффектов. Конечно же, сухо и лаконично рекомендовали не кушать сладкие и мучные изделия. То, что сахар — белая смерть, вбивается в голову ребенка еще со школьной скамьи. Это уменьшило уровень заболеваемости диабетом? Нисколько. Наоборот, количество страдающих диабетом растет не по дням, а по часам, особенно среди подростков и молодых людей (как и уровень ожирения).

Так что же врачи и те, кто вовлечен в индустрию оздоровления нации-цивилизации, упускают в своих рекомендациях? Чтобы вы поняли мой ответ на этот вопрос, давайте окунемся в физиологию человека, а точнее в процесс обмена веществ — глюкозы. Нет, я не собираюсь читать вам детальную лекцию обмена сахара в организме человека и писать многоступенчатые химические формулы реакций. Я просто покажу вам ключик, которым можно открыть ларец к обретенному здоровью. Этот ключик на самом деле не упрятан, но на нем не акцентируют внимания не только будущие врачи в процессе своего обучения, но и настоящие врачи, которые постоянно сталкиваются с «диабетиками».

Вы знаете, какой самый важный орган человеческого организма, использующий глюкозу по максимуму и постоянно? Другими словами, в каком органе или ткани происходит утилизация наибольшего количества глюкозы? Вот вам и ключик — мышцы. Именно мышечная ткань является потребителем сахара номер один. Это означает, что работающим мышцам нужна энергия, поэтому им нужна глюкоза.

Вы знаете, что спортсменам после

соревнований дают пить сладкую воду, особенно после бега и других интенсивных физических нагрузок? Во-первых, в их работающих мышцах накапливается много молочной кислоты как результат обмена углеводов, что может причинить немало боли. Глюкоза необходима для быстрого выведения молочной кислоты из мышечной ткани. Во-вторых, с внезапной большой потерей энергии спортсмены нуждаются в быстрой замене этой энергии, а глюкоза или ряд других сахаров легко растворяются в воде и усваиваются организмом быстро. Сейчас некоторые врачи советуют давать слегка подслащенную воду детям в период вакцинации, так как заметили, что у детей, принимающих такую воду, понижается болевой эффект и они переносят прививки спокойнее.

Таким образом, мышцы — это тот орган нашего тела, который может справиться с «сахарной» нагрузкой намного лучше поджелудочной железы. Современные рекомендации профилактики и лечения диабета гласят, что повышенный уровень сахара в крови необходимо понижать регулярными занятиями физкультурой. Другими словами, пункт номер один в рекомендациях по профилактике и лечению диабета — это физическая активность!





Конечно же, правильная полноценная диета тоже важна. Но кто из нас не хотел бы съесть лакомый кусочек вкусного торта? Неужели отказывать себе в этом? Как раз многие люди, сидящие на жестких диетах, отказывая себе во многом, жалуются, что желаемой потери веса они не наблюдают, как и сахар крови у них колеблется довольно резко.

Учтите также, что уровень глюкозы может понижаться быстро и непредсказуемо, особенно на фоне голодания или же когда между приемами пищи слишком длительные интервалы (больше 3–4 часов). Такие падения уровня сахара мозг человека, который тоже нуждается в весьма стабильном уровне глюкозы в крови, воспринимает как стрессовую ситуацию, поэтому включается рефлекс самосохранения, который подразумевает процесс накопления энергии и питательных веществ и сохранение их на «черный день» (нередко в виде жира). Поэтому люди на диетах и особенно после них набирают вес в свое же недовольство и разочарование.

Ключик все тот же — занятия физкультурой. Активные мышечные сокращения потребляют больше энергии, чем экономия на калориях, которая обернется еще большим их накоплением в виде жировых

прослоек на животе и бедрах. Кроме того, ни один другой орган не в состоянии балансировать соотношение между усвояемой глюкозой и вырабатываемым поджелудочной железой инсулином. Физические упражнения имеют огромное количество положительных эффектов. Только вот существует одна проблема: лень-матушка двигаться. Ведь куда проще впихнуть в себя какие-то таблетки, или даже заклеить рот лейкопластырем на пару часов, или холодильник на замок. Но вот поднять одно круглое место, которое с годами становится больше и шире, со стульчика у любимого компьютера, выйти на улицу, пройтись в спортивный клуб или просто прогуляться хотя бы полчаса — это требует затраты энергии, но как раз таким способом тратить лишние калории многие не хотят.

О диабете можно говорить много, и я планирую создать книгу на эту тему. Но мой совет номер один всем, кто хочет улучшить свое здоровье и кто не хочет попасть в «диабетическую зависимость» — ДВИГАЙТЕСЬ. И чем больше, тем лучше. Иначе вам никогда не избавиться от своих проблем и даже не уменьшить их масштабы.

Еще статьи на сайте Доктора Комаровского

Ребенку поставили DS: сахарный диабет – советы родителям



Лариса Нифонтова

Главный врач Медицинского центра «Modern Diabetes Center», детский эндокринолог, врач высшей категории, заслуженный врач Украины



Нет таких родителей, которые бы не испытывали шок узнав, что их ребенок заболел сахарным диабетом. Невозможно сразу осознать и принять то, что эта болезнь — навсегда. Но постепенно (чем скорее, тем лучше) это следует принять, а стадию отчаяния — пережить!

Родители детей, у которых впервые выявлен диабет 1 типа, нуждаются в психологической поддержке. Хорошо, если такую поддержку они получают от близких людей: мужа/жены, бабушки/дедушки ребенка. Но, к сожалению, именно родные люди часто не помогают, а усугубляют ситуацию. Я это наблюдала, без преувеличения, тысячи раз за свою практику работы детским эндокринологом.

Наиболее часто встречаемые поведенческие реакции родителей детей, у которых впервые выявлен диабет, дали мне возможность сформулировать несколько советов:

Не ищите виноватого

Практически все родители, у которых детям диагностировали сахарный диабет, начинают искать виновных в заболевании ребенка. Кто из родственников болел диабетом 1 и 2 типа? По материнской или отцовской линии плохая генетика? Кто из родных перекормивал ребенка? Что мы сделали не так? Обычно такой анализ происхождения диабета у ребенка мало что дает для принятия факта заболевания. Ну, нашел «виноватого», а дальше, что? Кто бы ни был «виноват», вся ответственность за жизнь вашего ребенка ложится на вас — родителей. Причем, не стоит забывать, что сейчас от вашей собранности, силы духа зависит физическое состояние и жизнь вашего дитя, также как от вашего поведения зависит адаптация ребенка к новому, другому образу жизни и взаимоотношению с окружающими людьми, миром.

Приспосабливайтесь к жизни с диабетом всей семьей

В одиночку очень трудно справиться со всем грузом проблем, которые на первых порах появляются у родителей детей больных диабетом. Чаще всего мать взваливает на себя все вновь появившиеся обязанности. Распределив обязанности между всеми членами семьи, включая и самого ребенка, проблема «уменьшается в размерах». А совместная деятельность сплачивает семью, делает ее крепче.

Изменяйте рацион питания всей семьи

Теперь ваша семья — это одна команда, которая ведет здоровый образ жизни и поддерживает маленького «диабетика». Соблюдать сбалансированную диету очень важно для ребенка больного диабетом. Вы должны быть уверены, что ваш малыш получает достаточное количество сложных углеводов, белков, жиров и клетчатки. Но сбалансированная диета — это вовсе не проблема, а отличная возможность укрепить здоровье вашей семьи, дорогих вам людей.

Ведите здоровый образ жизни

Здоровое питание является основой помощи ребенку-диабетику, но не менее важно — закаливание, физические нагрузки, плановая вакцинация (профилактика инфекционных заболеваний) — все эти элементы здорового образа жизни, должны постепенно становятся привычками, т. е. действиями, которые выполняются автоматически.

Следуйте рекомендациям детского эндокринолога

Родители детей с вновь выявленным диабетом, как правило, сталкиваются с заболеванием первый раз, и для них это единичный случай.

В то время, как практикующий детский эндокринолог ежедневно имеет дело с множеством вариантов различного течения сахарного диабета, его осложнениями, коррекцией лечения и т. д.



Эндокринолог следит за состоянием научно-клинических исследований диабета в мире, понимает особенности кратковременных и отсроченных последствий лечения заболевания, хорошо информирован о современных лекарственных препаратах и инновационных технологиях диагностики, лечения и предотвращения осложнений диабета 1 и 2 типов и мн. другое. Детский эндокринолог может дать вам и вашему ребенку адекватные его состоянию рекомендации.

Остерегайтесь заочных лечебных рекомендаций и не занимайтесь самолечением

Конечно, родители детей с диагнозом сахарный диабет, пытаются как можно больше узнать об этом заболевании: ищут информацию в Интернете, в соцсетях, обращаются к авторитетным знакомым за советом, знакомятся с рекомендациями нетрадиционной медицины, ходят «по бабкам-знахаркам» и пр. Все надеются

на чудо. Это естественное поведение современного человека. И ничего предосудительного здесь нет.

Более того, общение с другими родителями детей больных диабетом (непосредственное или на специальных форумах в Интернете) очень полезная поддержка, своеобразная психотерапия. Но остерегайтесь заочных лечебных рекомендаций! Не занимайтесь самолечением! Человек без специального образования, опыта и результатов точных лабораторных и функциональных исследований не может адекватно оценить ситуацию, в которой находится именно ваш ребенок. Кроме того, многие виды вспомогательного лечения (траволечение, биодобавки, гомеопатия, различные виды физиотерапевтических методов) приносят только временный положительный эффект в улучшении компенсации углеводного обмена и снижения дозы инсулина.

И главное: не сомневайтесь, вместе мы справимся!



Природа заботится о Вас

Truvia® – это лучший сахарозаменитель, сделанный из стевии. По вкусу напоминает обычный ванильный сахар – 100% натуральный продукт!



Truvia® производится в США. Сахарозаменитель удобно расфасован в индивидуальные пакетики. При использовании в горячих напитках или выпечке не теряет своих качеств. Готовьте любимые десерты с удовольствием!



Теперь сахарозаменитель Truvia® еще доступнее!

**ПОСМОТРЕТЬ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ**



10 мифов о здоровье зубов

1 Если зуб не болит — это не проблема

На самом деле, подобное утверждение не верно, поскольку отсутствие зубной боли не является надежным показателем здоровья. Это особенно актуально при воспалении десен и для людей, страдающих диабетом.

Люди с диабетом имеют больше шансов развития заболевания десен и, менее вероятно, почувствуют его. Диабет негативно влияет на способность организма справиться с инфекцией. Тогда некоторые бактерии вызывают воспаление десен. При этом также ухудшается чувствительность нервных окончаний, что фактически блокирует боль.

Это легко понять на примере ног. Ведь все мы знаем каким важным является уход за ногами в предотвращении возникновения язвенных поражений. То же

самое можно сказать и о заболеваниях полости рта.

2 Это всего лишь 1 зуб и у меня есть много других

Люди, как правило, имеют 28-32 постоянных зуба. Так в чем же проблема, если вы потеряете один из них?

Так вот, потеря зубов является реальной проблемой, особенно для людей с диабетом. Ведь наш организм устроен как сложная машина, построенная функционировать определенным образом. Это как потерять одну шестеренку из часов. То же самое касается и ваших зубов. Если вы теряете один из них, это плохо влияет на все остальные.

К тому же, надлежащее количество зубов необходимо для процесса пережевывания пищи, что, в свою очередь способствует пищеварению. А это всегда важно.

3 **Вовсе не обязательно сообщать стоматологу о состоянии здоровья или принимаемых лекарствах**

Ваш рот является частью вашего тела. Не так ли? Так почему же вам кажется, что стоматолог не является важным врачом? А если это так, то почему бы вам не поделиться с ним информацией, касающейся состояния вашего здоровья?

Для диабетиков это даже более чем важно, из-за связи инсулина и уровня сахара в крови с процессом заживления ран. Поэтому всегда сообщайте стоматологу об изменениях в состоянии своего здоровья и принимаемых лекарствах.

4 **Небольшое кровотечение из десен не является проблемой**

Кровотечение является признаком воспаления. Даже если ваши десны не кровоточат, это не обязательно означает, что у вас нет заболеваний десен. Иногда подобные проблемы не очевидны.



Стоматолог должен тщательно искать воспаление или кровотечение десен, особенно в местах, труднодоступных вашему обзору.

5 **Мне нельзя ставить зубные имплантаты**

Такое утверждение довольно распространено среди людей с диабетом, однако оно не соответствует действительности. Диабетики, плохо контролирурующие свое заболевание, не являются подходящими кандидатами для любых процедур, которые требуют хорошего процесса заживления, в том числе и постановки зубных имплантатов. Для успешной имплантации зубных протезов необходимо постоянно контролировать уровень сахара в крови. Замедленное заживление не исключает имплантацию протеза; это значит, что просто потребуются более длительный период заживления. Вот почему стоматолог должен знать о том, что у вас диабет.

6 **Посещать стоматолога — слишком дорого**

Мы тратим деньги на множество вещей. Люди ездят на роскошных автомобилях, покупают дорогие мобильные телефоны. Все мы тратим деньги на основе своих приоритетов. Вы должны решить, что для вас важнее. Тем более когда у вас диабет, главным приоритетом должно быть именно здоровье, в том числе и полости рта. Зачастую, если вы тратите деньги раньше, когда зуб еще не сильно поврежден, это позволит вам сэкономить гораздо больше средств в будущем.

7 **Слишком поздно лечить зубы**

Часто можно услышать, как 70-летние люди говорят, что они "слишком стары, чтобы тратить деньги на лечение". Тем не менее сейчас многие проходят лечение и в возрасте 80-90 лет. Люди живут дольше и качество жизни имеет для них большое значение. Действительно важно иметь возможность полноценно жевать и наслаждаться при этом пищей. Поэтому следить за здоровьем зубов никогда не поздно.



8 Врачи будут ругать или читать мне лекции

Если кто-то из них поступает подобным образом, значит вы находитесь в неправильном месте. Когда врач читает вам лекции или заставляет чувствовать себя неловко, значит он не умеет правильно вести себя с людьми. Заботливый врач должен поддерживать ваши усилия, чтобы вы смогли восстановить и сохранить свое здоровье.

9 Это будет больно

Стоматология сильно изменилась. Вы не почувствуете дискомфорта во время или после процедур. Сейчас используются

специальные препараты, в том числе анестетики, чтобы помочь вам безболезненно перенести любые процедуры.

10 Моя страховка покрывает все расходы

Стоматологическая страховка, как правило, не должна охватывать “большие стоматологические проблемы”. Если ваши потребности минимальны, страховка сможет покрыть часть затрат.

Не забывайте заботиться о здоровье своих зубов и десен; регулярно посещайте стоматолога, и знайте, что следить за состоянием полости рта никогда не поздно.

Журналисты нашей редакции попробовали разобраться, какие же зубные пасты и средства по уходу за полостью рта подходят для людей с диабетом.

Как оказалось, средств, созданных именно для диабетиков, не так много. Но немало производителей рекомендуют пользоваться их продукцией, исходя из антисептических свойств, заживляющих компонентов либо же растительного или минерального происхождения сырья.

информацию относительно особенностей применения их продукции при диабете. Некоторые компании даже проводили дополнительные исследования в диабетическом направлении.

Пока у нас есть результаты от компаний DentaId (Kristar) и Thera Breath. От остальных ожидаем ответ. Подготовим материал и предоставим вам проверенную информацию уже в следующем номере.



Новый метод лечения ран при диабете

CureXcell™ — новый продукт, выведенный на израильском рынке. Он содержит те ингредиенты, которые необходимы для лечения незаживающих ран.

Появление хронически незаживающих ран связано с нарушением функции иммунных клеток и впоследствии, нарушением процесса заживления ран.

CureXcell™ — это клеточная суспензия, которая содержит белые клетки крови. Данная суспензия наносится на рану и восстанавливает естественный баланс, необходимый для запуска процесса заживления ран.

Белые кровяные клетки получают из крови, взятой у здоровых молодых (18-40 лет) доноров.

Полученные клетки крови, благодаря их активности, фактору роста и цитокинов секрети поддерживают естественные регулирующие механизмы в организме

человека, благодаря которым заживают раны.

CureXcell используется для лечения ран различных типов, таких как пролежни, послеоперационные раны (глубокие инфицированные раны, раны после кесарева сечения, после ортопедической хирургии и другие). Отдельно по диабету выделяют такие направления:

- Лечение язв при остеомиелите у больных диабетом
- Диабетические язвы на нижних конечностях после ампутации
- Язвы стоп при остеомиелите у больных диабетом

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Суспензию необходимо наносить на поверхность всей раны раз в месяц, следуя рекомендациям лечащего врача.



Соса-кола life на основе стевии — и такое бывает!

Вы когда-то слышали о здоровой "кока-коле"? Нет-нет, это не кола лайт. Это кола лайф. Напиток, разработанный на основе стевии.

Этот необычный продукт разработала компания Соса-кола. И впервые "здоровую" версию привычной газировки запустили в Аргентине и Чили в июне/ноябре 2013 года соответственно. Хотя, по правде говоря, узнали мы о ней совсем недавно. Перед тем как внедрить Соса-кола life на рынок, производители изучали своих потенциальных покупателей целых 5 лет!

Основным подсластителем напитка является натуральная стевия. За счет чего калорийность продукта снизилась на 60%! Очень интересный маркетинговый ход. А главное — правильный. Ведь сейчас все переходят на здоровое питание. А отказываться от любимой колы готов далеко не каждый.

Рекламная кампания в Аргентине была очень масштабной. На очереди — Великобритания. К ним новинка доберется в сентябре 2014 года.

Кстати говоря, похожий шаг уже был сделан Pepsi. Серия напитков Pepsi Next также использует стевию в качестве подсластителя.

А вот умиляющее видео из той же рекламной кампании...



Спешим обрадовать!

С этого месяца мы запускаем новую рубрику — новости сайта **сахарок.com**. Здесь мы будем публиковать самые интересные публикации с сайта "Сахарка". Такая себе удобная сводка о самом важном. Также не забывайте, что каждый день сахарок.com готов обрадовать вас свежей информацией — заходите!



Используете помпу? Для вас есть замечательная новость!

Компания Medtronic начинает прием заявок на соискание премии Bakken Invitation 2014. Поспешите подать заявку!



Масло против диабета — открытие польских ученых

На этот раз уже польские ученые удивили нас новым открытием! Они готовы начать производство «капли здоровья»!



Вопрос эндокринологу онлайн — новая возможность на сайте

Хорошая новость, товарищи! Теперь Вы можете задавать вопросы эндокринологу прямо на сайте сахарок.com. Эксперт всегда рядом!

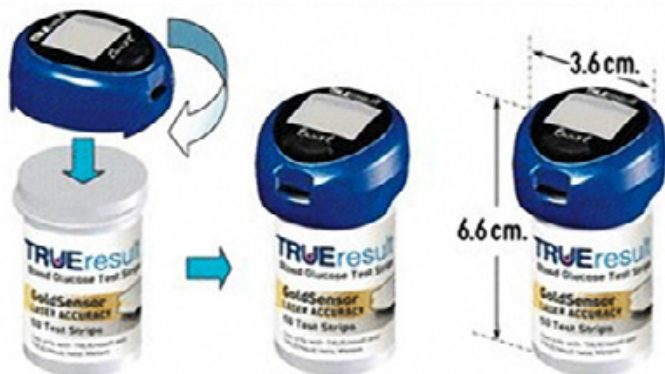


Как разобрать почерк врача?

Совсем недавно в Интернете появился необычный документик. Так называемый алфавит для пациентов и сотрудников аптек, который расшифровывает врачебные закорючки. Выглядит весело.



САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ В МИРЕ глюкометр – Нипро Тру Резалт Твист!



- без кодирования
- капля крови — 0,5 мкл
- время измерения — 4 сек
- точность на 100% в пределах ISO
- очень простой в использовании
- срок годности полосок — 24 месяца
- производство США
- пожизненная гарантия — обмен на новый прибор по первому требованию пациента
- для удобства глюкометр накручивается на упаковку с тест-полосками

Подробности о продукции и проходящих акциях можно узнать, написав по электронной почте info@glukometr.pro

TRUEresult *twist*

Бесплатная горячая линия по России: **8-800-555-02-07**

www.glukometr.pro

Топ-10 преимуществ помповой инсулинотерапии

Инсулиновые помпы предлагают ряд уникальных и важных преимуществ по сравнению с традиционными инъекциями инсулина. Вот наши "топ-10":

1 УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО КОНТРОЛЯ САХАРА В КРОВИ.

Исследования показали, что люди, которые используют инсулиновые помпы, имеют более низкий уровень гликированного гемоглобина HbA1c, чем люди, которые принимают инсулин в виде инъекций. Но забудьте о статистике. Более важным является то, что пользователи инсулиновых помп реже сталкиваются с проблемами резкого понижения или повышения уровня сахара в крови и все чаще находятся в здоровом диапазоне глюкозы в крови.

2 УМЕНЬШЕНИЕ ПРОБЛЕМ С МИНИМАЛЬНЫМ УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ.

Благодаря снижению использования инсулина длительного действия, и замены его на базальный инсулин, который может подходить индивидуальным потребностям каждого человека, случаи дневных и ночных приступов гипогликемии значительно снижаются. В данном случае задержка или пропуск

приема пищи не проблема. Корректировки могут быть легко сделаны и для физических упражнений. Современные помпы внесли коррективы для "остаточного" инсулина (инсулин, что по-прежнему активен от предыдущих болюсов) при расчете дозы, необходимой для нормализации уровня сахара. Результат: менее короткие и тяжелые приступы гипогликемии.

3 ГИБКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Есть не так много людей, которые могут придерживаться одного и того же расписания изо дня в день. С инсулиновой помпой, вы можете сами выбирать когда вам есть, когда тренироваться и когда спать. Намного легче контролировать уровень сахара в крови при сменной работе или путешествиях через несколько часовых поясов, используя инсулиновую помпу.

4 ТОЧНАЯ ДОЗИРОВКА.

Инсулиновые помпы способны вводить дозы с точностью до десятой, двадцатой или сороковой единицы. Помпа является идеальным выбором для тех, кто чувствителен к малым дозам инсулина (дети и активные взрослые с недостаточной массой тела).

5 УДОБСТВО. Забудьте о необходимости частого употребления шприцов или непрерывного использования ручки каждый раз при необходимости введения инсулина. С помпой принимать инсулин легко и непринужденно, в любое время и в любом месте. Просто нажмите несколько кнопок и ваш инсулин автоматически вводится. И если вы из тех, кто не любит уколов, вы будете рады узнать, что использование помпы потребует только один укол каждые 2-3 дня (смена инфузионного набора), а не при каждом приеме пищи и перекусе.

6 НЕТ ПОДСЧЕТАМ! Подсчет необходимой дозы инсулина при приеме пищи может быть сложным. Существует много факторов, которые следует учесть: количество углеводов для потребления, уровень сахара до еды, ожидаемая физическая активность и количество инсулина еще активного от предыдущих вводов (болюсов). В помпу встроен болюсный калькулятор, который делает определение необходимой дозы быстро, легко и точно.

7 ПРИСПОСАБЛИВАЕМСЯ. Разнообразие придает нашей жизни смысл. Праздничные застолья, неожиданные физические нагрузки — все это можно взять под контроль с помощью помпы. Она поможет вам легче управлять уровнем глюкозы в различных ситуациях. Как временные, так и непосредственные

изменения могут быть внесены в базальный уровень инсулина. Болюсное введение инсулина применяется при приеме медленно усваиваемой еды. И альтернативный — базальный уровень введения — это постоянная подача определенного количества инсулина в час — заменяет инъекции продленного инсулина.

8 КОНТРОЛЬ ВЕСА. Независимо от того хотите ли вы набрать или сбросить вес, инсулиновая помпа дает вам возможность самим регулировать свой рацион питания и выбирать вид физической активности на свое усмотрение.

9 ЛУЧШИЙ КОНТРОЛЬ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ. В случае использования инсулиновой помпы во время физических упражнений, случаи гипогликемии встречается реже. Введение болюсного инсулина до еды упрощает занятия спортом впоследствии. Временное снижение базальной дозы делает уровень сахара в крови более управляемым во время длительных тренировок.

10 СБОР ДАННЫХ. Не многие люди ведут диабет-дневники со своей повседневной деятельностью. Инсулиновые помпы способны хранить огромное количество данных (в том числе уровень сахара в крови, введение инсулина и потребляемые углеводы), которые могут отображаться на экране или храниться в компьютере.





Безопасность в аэропорту: инсулиновая помпа vs конфиденциальность

Сезон отпусков и путешествий уже в полном разгаре. Собираетесь полететь за границу? Тогда вам следует кое-что учесть. Безопасность в аэропорту стала более сложной и потенциально более неловой для владельцев инсулиновых помп. Как вести себя в аэропорту? О чем нужно подумать заранее?

Сейчас в аэропортах используют преимущественно инвазивные процедуры скрининга, с использованием рентгеновских технологий с обратным рассеиванием. Это обеспечивает достаточно полный обзор тела. Новые технологии позволяют увидеть даже маленький кусочек бумаги,

оставленный в кармане. Скажем, увидеть можно все, любые части тела. Качество изображения не слишком высокого качества, но сама идея того, что посторонние люди могут рассматривать вас через одежду, причиняет некоторый дискомфорт.

Да, вы можете отказаться от сканирования и запросить персональный физический или визуальный осмотр. Такая опция существовала всегда, но процедура изменилась. Новые “улучшенные” меры безопасности в аэропортах позволяют однополюсные осмотры, но при этом не существует ограничений ни на одну часть вашего тела.

Для путешественников с инсулиновыми помпами все не так просто. Хотя новые сканеры в аэропорту используют низкую дозу радиации (меньше, чем во время звонка по мобильному телефону), так сложилось исторически, что производители инсулиновых помп предупреждают пациентов, чтобы их продукт не подвергался любому типу излучения.

Это может потенциально повлиять на точность дозирования инсулина и, в зависимости от производителя, может привести к аннулированию гарантии. Вот почему тем, кто берет с собой запасную помпу, как правило, рекомендуется запросить ручной досмотр багажа. При проходе через обычный металлодетектор на контрольно-пропускных пунктах аэропортов, вы не подвергаетесь никакой радиации. Владельцы помп часто даже не упоминают об этом при досмотре, так как большинство устройств, особенно модели из пластика, не обнаруживаются.

Традиционно путешественники с диабетом освобождаются от ограничений на провоз 50 мл жидкостей, в случае если они принимают лекарства на борту (сканы не повлияют на инсулин). Согласно данным Администрации по безопасности на транспорте (АБТ), инсулин, шприцы, глюкометры, ланцеты и тест-полоски могут проноситься через контрольно-пропускной пункт, как только они были проверены на ленте просвечивания. Вы должны уведомить сотрудника службы безопасности, если вы несете любой из этих продуктов в ручной клади.

Традиционный совет туристам с диабетом: приезжайте на регистрацию заранее. Носите с собой записку от врача о состоянии вашего здоровья и о необходимости продуктов, которые вы перевозите при себе. Некоторые же путешественники с диабетом советуют и вовсе не упоминать о своих потребностях, если служба безопасности аэропорта не оснащена новыми системами сканирования.





Время тренировок действительно имеет значение!

Недавно ученые провели исследование, в котором изучалось, каким образом время выполнения физических упражнений, относительно к приему пищи, влияет на уровень глюкозы и жиров в крови. В этом исследовании принимали участие 10 молодых (средний возраст 28 лет) мужчин с избыточным весом, которые вели сидячий образ жизни. Они начали прогуливаться в течение часа до или после завтрака. Не удивительно, что упражнения в любое время (по сравнению с отдыхом) понижали количество инсулина, необходимого после завтрака. Уровень жиров (триглицеридов) в крови также оказался ниже после тренировки, осуществляемой перед завтраком. Поэтому авторы исследования пришли к выводу, что выполнение физических упражнений перед завтраком лучше подходит для регуляции уровня жиров в организме, и, в частности, в крови.

Однако, подождите минуточку! Перед тем, как изменить время дня, когда вы тренируетесь, на время перед завтраком, в первую очередь послушайте еще одно мнение по поводу описанного выше исследования. Сделанные в нем выводы могут сбить с толку. Во-первых, участниками этого исследования были молодые мужчины с избыточным весом без диабета, поэтому можно предположить, что сделанные выводы не относятся к любому человеку с СД. Во-вторых, единственное заключение, которое можно сделать об уровне жиров, заключается в том, что ходьба перед завтраком приводит к использованию немного большего количества жира во время физической деятельности. Не удивительно, ведь при ходьбе после утреннего приема пищи, когда вашим мышцам доступно больше энергии (в виде глюкозы из завтрака), этот процесс гораздо менее выражен.

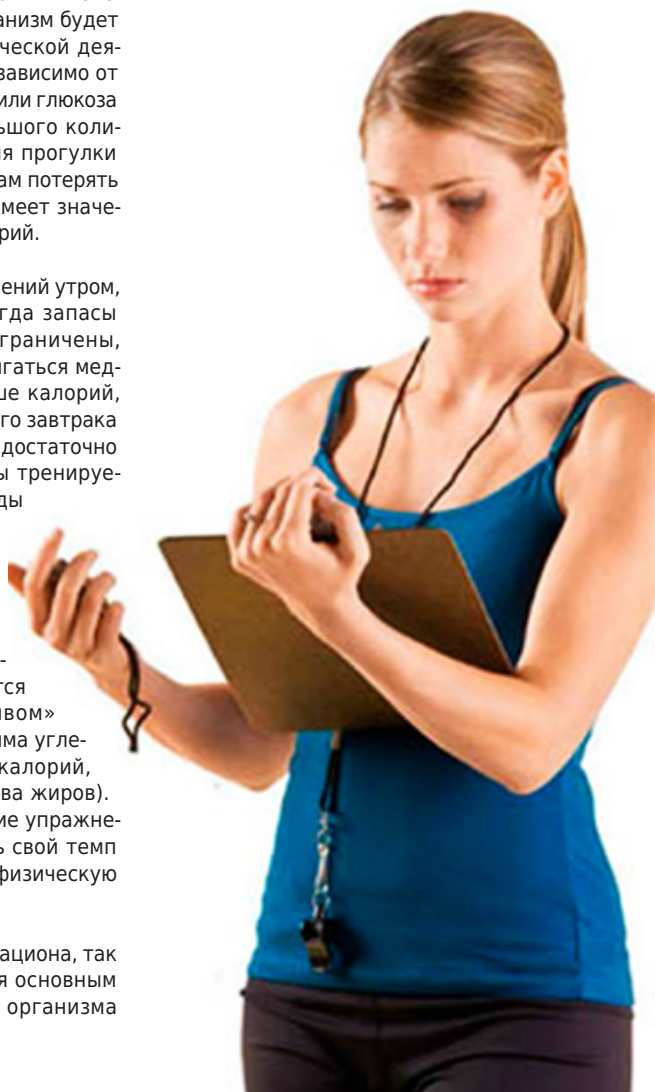
Один из исследователей также сказал, что упражнения, выполняемые перед завтраком, полезны для потери веса, потому что они заставляют организм полагаться на собственные запасы жира для получения энергии. Однако с этим заявлением можно не соглашаться! Вывод, подобный этому, увековечивает миф о том, что вам необходимо сжигать жир, чтобы уменьшить его количество в организме.

Это целиком и полностью не соответствует действительности! Чтобы похудеть вы должны использовать больше калорий, чем употребляете. Главным словом при этом является «калории», а не «жир». Вы потянете больше жира, когда организм будет расходовать в процессе физической деятельности больше калорий, независимо от вида энергии (например, жиры или глюкоза крови). Использование небольшого количества лишнего жира во время прогулки перед завтраком не поможет вам потерять много веса. При потере веса имеет значение лишь общий дефицит калорий.

К тому же, выполнение упражнений утром, после ночного голодания, когда запасы углеводов в вашей печени ограничены, скорее всего, заставит вас двигаться медленнее и использовать меньше калорий, поскольку без предварительного завтрака вы не сможете тренироваться достаточно интенсивно. Обычно, когда вы тренируетесь более оживленно, углеводы (в виде гликогена, накапливающегося в мышцах, и глюкозы в крови), а не жиры, являются предпочтительным видом «топлива» для организма. Это объясняется тем, что углеводы являются более эффективным «топливом» (то есть, при окислении 1 грамма углеводов вы получаете больше калорий, чем из аналогичного количества жиров). Использование жиров в течение упражнений заставит вас замедлить свой темп и/или ограничить суммарную физическую активность.

Однако, жиры (как из вашего рациона, так и с жировых клеток) являются основным видом «топлива» для вашего организма

во время восстановления после физической активности. Использование жира в качестве энергии способствует отложению глюкозы в мышцах в виде гликогена, а также восстановлению и укреплению мышц с помощью белков. В результате, большинство калорий, используемых вашим организмом в течение дня для поддержания жизнедеятельности и восстановления тканей, происходит из жиров, что приводит к наибольшей потере жира в организме. А вид «топлива», который ваше тело использует в течение физических упражнений, действительно не имеет значения.





Также вы должны знать, что при диабете выполнение физической деятельности перед завтраком может поднять уровень глюкозы в крови. Когда вы тренируетесь перед завтраком, вы продлеваете ночное голодание, что автоматически повышает секрецию контринсулярных гормонов, таких как кортизол, противодействующих инсулину. Поэтому обычной реакцией диабетика, который тренируется перед завтраком, является повышение уровня глюкозы в крови, а не его понижение, когда вы занимаетесь спортом в любое другое время суток. Вследствие этого людям с диабетом советуют поесть что-либо, прежде чем выполнять утром физические упражнения.

Нагрузки после приема пищи (завтрака, обеда, или ужина) на самом деле гораздо более эффективны в снижении уровня глюкозы в крови, чем тренировка перед едой. Особенно это касается людей с

сахарным диабетом 2 типа, у которых происходит секреция инсулина, вследствие чего прием пищи перед тренировкой усиливает его сахаропонижающий эффект. Так что, когда дело касается и снижения массы тела, и коррекции уровня глюкозы в крови, физические упражнения в любое другое время суток, кроме как перед завтраком — это хороший совет.

ПРИМЕЧАНИЕ: данная информация не предназначена для замены консультации квалифицированного медицинского работника. Пожалуйста, свяжитесь с врачом, если у вас возникли любые вопросы или беспокойство о состоянии вашего здоровья.

cLife®
IT'S YOUR DIABETES LIFE!



Снизить сахар в домашних условиях — 10 отличных методов!

Давайте поговорим об управлении уровнем сахара в крови. Звучит скучно, не так ли? На самом деле, это не правда. Потому что если все делать правильно, то здоровый уровень сахара в крови сильно расширит ваши возможности. Хорошие показатели вызовут улыбку на вашем лице быстрее, чем холодное мороженое в июле.

Несомненно, медикаменты являются для многих диабетиков основным способом снижения уровня глюкозы в крови. Но есть вещи, которые помогут вам в достижении этой цели, абсолютно не связанные с использованием аптечки. Простые советы, которые вы можете использовать в своей повседневной жизни.

Совет № 1: Начинайте с тестирования

Чтобы управлять уровнем сахара в крови, сначала необходимо знать, каков он. Вы должны бесстрашно искать самые худшие, самые высокие показатели. Это означает, что необходимо проверять уровень глюкозы после еды. Не позволяйте высоким цифрам на глюкометре огорчать вас. Радуйтесь тому, что вы обнаружили их. Остается

только решить проблему. И если вы выполните остальную часть наших советов, тогда сможете избавиться от этой головной боли.

Совет № 2: Скажите нет монохромным блюдам!

Хотя определенной диабетической диеты не существует, есть продукты, которых стоит предостерегаться из-за их быстрого превращения в сахара. Вот наш совет: не ограничивайте себя в еде, но старайтесь употреблять поменьше углеводов за один прием пищи. Углеводы, как правило, содержатся в продуктах белого цвета: изделия, сделанные из муки (включая макаронные изделия), картофель, рис и сахар. И хотя кукуруза является бледно-желтой, ее тоже можно отнести к богатой углеводами, “белой” еде. Если вы убедитесь, что за каждый прием пищи принимаете только один “белый” продукт, тогда вы снизите общее количество сахара. Так что если вы хотите скушать печеную картошку, не стоит после этого есть десерт. Если вы хотите немного мороженого, кушайте перед этим свиную отбивную, зеленые бобы, и некоторые виды сыра (наряду с цветной капустой, единственным продуктом белого цвета, который не входит в список “белой” еды).

Совет № 3: Упражнения

Следует побольше двигаться. Это не значит, что вы должны немедленно купить беговую дорожку или абонемент в спортзал. Скорее, ищите любой предлог, чтобы заняться физическим трудом. Например, поднимайтесь вверх по лестнице вместо лифта. Почаще прогуливайтесь. Вставайте с дивана во время телевизионной рекламы и пройдите по квартире.

Совет № 4: Сбрасывайте вес

Потеряйте 1 или 2 килограмма. Вам не нужно быть тощей супер-моделью, чтобы улучшить свой уровень сахара в крови. Если вы потеряете 7% своего веса, тогда улучшите чувствительность организма к инсулину. Это снизит уровень сахара в крови по всем направлениям, и резко сократит пик подъема уровня глюкозы. Сколько веса следует сбросить? Это зависит от того, сколько вы весите. Если ваш вес — 80 кг, 7% составит 5,6 кг. Похудеть можно в течение 6 месяцев, просто надо уменьшить порции пищи. В детстве вас учили полностью очистить тарелку, но для похудения гораздо лучше оставить немного еды, чем съесть больше, чем нам необходимо.



Совет № 5: Представьте, что вы в ресторане

Когда вы едите в хорошем месте, с какого блюда начинаете? Наверное, с салата. Что может быть более здоровой пищей? Салаты, как правило, имеют низкое содержание калорий и углеводов. Это означает, что они хороши для управления уровнем сахара в крови и для контроля вашего веса. К тому же, если вы съедите салат, то будете менее голодными, когда дело дойдет до остальной части еды, так что в итоге вы употребите меньше продуктов, повышающих уровень сахара в крови. А это, в свою очередь, поможет вам соблюдать указания Совета № 4.

Совет № 6: Побольше жидкости

Начинайте пить больше воды (и желательно только воды), или обезжиренного молока. Никогда не употребляйте калорийные напитки. Употребление воды в какой-то степени поможет вам “напугать” свой голод. Также стоит избегать регулярного употребления диетических газированных напитков. Хотя в них практически нет калорий, но людям, часто их употребляющим, труднее сбросить вес.

Совет № 7: Заведите собаку

Может быть этот совет покажется вам странным, но владельцы собак более активны, чем люди без них. Почему? Представьте себе эти большие, карие, грустные глаза, умоляющие вас: “Возьми меня на прогулку”. Честно говоря, у большинства из нас большие проблемы с самомотивацией. Мы часто устаем, перегружены работой и стрессом. Но мы люди. Часто мы делаем для других то, чего не будем делать для себя, а домашним животным очень тяжело отказать. Вы можете объяснить своему ребенку то, почему вы слишком заняты, чтобы играть с ним в парке, но ваша собака не собирается принимать слово “нет” в качестве ответа.



Совет № 8: Посмотрите, что еще находится в аптечке

При диабете вам нужно принимать лекарства, но иногда другие препараты могут поднять уровень сахара в крови. Вы можете узнать о них у врача. Посоветуйтесь с ним, какие существуют альтернативные лекарства, которые будут помогать вам, не затрагивая уровень сахара в крови. Помните, что все люди разные. Если врач говорит, что лекарство может быть безопасным для вас, можете прекратить прием подозреваемого препарата на несколько дней, тщательно проследить за уровнем сахара и посмотреть, улучшается ли он. Если после начала приема медикамента уровень сахара снова подымается, значит он не вполне безопасен. Делать подобные эксперименты можно только под руководством вашего доктора.

Совет № 9: Остыньте!

Еще во времена палеолита в жизни людей существовали проблемы. Например, саблезубые тигры. Когда наши предки сталкивались с ними, они бросались бежать с целью спасения. В такой экстремальной ситуации их организм израсходовал сахар крови в качестве дополнительной энергии. До сих пор этот механизм, называемый также реакцией “бей или беги”, остается неизменным. Проблема в том, что современным “саблезубым тигром” является просроченный счет за электричество, проблемы на работе, злой сосед. Вы не можете просто сбежать от этих проблем.

Избыточный сахар остается в вашем организме. Но вы можете победить эту древнюю биологическую реакцию организма, узнав, как расслабиться. Одним из способов может быть теплая ванна, хорошая книга, ароматерапия, или занятия спортом.

Совет № 10: Хорошо высыпайтесь

Недостаток сна способствует повышению уровня сахара в крови. К сожалению, большинство людей не высыпается. Но вы должны. Это является своеобразным лекарством при диабете. И вы должны сделать 2 вещи, чтобы обрести хороший ночной сон. Прежде всего, необходимо спать в течение достаточного количества времени (для большинства людей, это 8 часов). Во-вторых, вам нужно убрать из спальни все электронные устройства (телевизор, компьютер, мобильный телефон). Тогда вашему сну ничего не сможет помешать.

Резюме

Теперь вам известны 10 простых вещей, которые вы можете сделать, чтобы снизить уровень сахара в крови. Обратите внимание, в этих советах нет ничего особенного. Они не странны и не трудны. Вы не должны полностью изменять свои привычки. Это вещи, которые можно интегрировать в повседневную жизнь. И как только они станут обычными — вы возьмете контроль над уровнем сахара в свои руки.



Виды инсулина

Инсулин прошел долгий путь развития со времени его первоначального открытия в 1922 году. Поначалу инсулин получали только от животных, сегодня же, благодаря генной инженерии, мы имеем возможность использовать рекомбинантный инсулин, полученный на основе человеческого гена, и полностью аналогичный инсулину, секретируемому поджелудочной железой человека.

Сегодня существует множество видов инсулина. Их можно классифицировать по быстрдействию и длительности эффекта.

Каждый тип инсулина имеет начало, пик, и продолжительность действия. Начало действия — это время, через которое инсулин начинает действовать. Пик — это период времени его наибольшей сахаропонижающей эффективности. Продолжительность действия — это время, на протяжении которого инсулин продолжает снижать уровень сахара в крови. Так, “быстродействующий” инсулин может начать действовать уже через 10 минут

после приема с достижением пика через 30 минут. Самый долгодействующий инсулин, называемый “базальным”, имеет необнаружаемый пик и действует в течение 24 часов.

Быстродействующий инсулин:
Хумалог (лиспро), Новолог (аспарт), Апидра (глулизин)

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ: быстродействующий инсулин начинает понижать уровень сахара в крови уже вскоре после инъекции и продолжает работать около 2 часов после приема пищи, когда уровень сахара в крови является наиболее высоким.

КОГДА ЕГО ПРИНИМАТЬ: сразу же перед едой, чтобы “покрыть” углеводы, принятые с пищей.

КАК ОН РАБОТАЕТ*:

Начало действия: через 10–20 минут

Пик действий: 30 минут–3 часа

Продолжительность действия: 3–5 часов

Регулярный инсулин:

Хумулин R, Новолин R

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ: это инсулин короткого действия, идентичный инсулину, вырабатываемому в человеческом организме. Он начинает работать приблизительно через 30 минут после еды, и имеет пик действия, возникающий позже, чем у инсулина быстрого действия.

КОГДА ЕГО ПРИНИМАТЬ: за 30–60 минут до еды, чтобы контролировать пик уровня сахара в крови, возникающий после приема пищи.

КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ*:

Начало действия: через 30–60 минут

Пик действий: 2–5,5 часов

Продолжительность действия: 4–8 часов

Инсулин НПХ человеческий:

Хумулин N, Новолин N

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ: это форма человеческого инсулина средней продолжительности действия. Он начинает работать более медленно, имеет более короткий пик и большую продолжительность действия, чем инсулин быстрого действия или регулярный инсулин. Этот вид инсулина, как правило, охватывает фоновые потребности организма в инсулине в течение приблизительно половины дня, и может использоваться в сочетании с регулярным инсулином.

КОГДА ЕГО ПРИНИМАТЬ: можно принимать 1 или 2 раза в день, как правило, перед утренним и вечерним приемом пищи.

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ*:

Начало действия: через 1,5–4 часа

Пик действий: 4–12 часов

Продолжительность действия: 8–24 часов

Смеси инсулина: Хумалог 75/25, Хумулин 70/30, Новолин 70/30, Хумулин 50/50, Новолог Микс 70/30

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ: Смеси инсулина представляют собой сочетание инсулина средней продолжительности действия и быстродействующего инсулина или инсулина средней продолжительности действия и инсулина короткого действия. Эти комбинации обеспечивают контроль уровня сахара в крови в течение дня с помощью инсулина средней продолжительности действия и покрытие пиков уровня сахара после приема пищи с помощью инсулина короткого или быстрого действия. Смеси инсулина поставляются в инсулиновых ручках, которые содержат специальный картридж, поэтому вам не придется отмеривать 2 отдельные дозы инсулина. Такие ручки могут быть либо одноразовые, либо многоразового использования.





КОГДА ЕГО ПРИНИМАТЬ: эти смеси можно принимать дважды в день, приблизительно за 10–30 минут до еды.

КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ*:

Начало действия: через 10–30 минут

Пик действия: 1–12 часов

Продолжительность действия: 18–24 часов

Инсулин длительного действия (базальный):

Лантус (гларгин), Левемир (детемир)

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ: инсулин длительного действия, который иногда называют базальным инсулином, позволяет контролировать уровень сахара в крови в течение 24-часового периода. Он действует дольше, чем инсулин средней продолжительности действия, и имеет более короткий пик, либо вообще его не имеет. Базальный инсулин можно использовать в сочетании с инсулином короткого или быстрого действия.

КОГДА ЕГО ПРИНИМАТЬ: можно вводить 1–2 раза в день, и нельзя принимать во время еды. Если его принимать дважды в день, полная доза делится пополам.

КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ*:

Начало действия: через 1–4 часа

Пик действия: минимальный или необнаружимый

Продолжительность действия: до 24 часов

Вид инсулина, который вам необходим, зависит от целого ряда факторов, включая реакцию вашего организма на инсулин, ваш образ жизни и целевой уровень сахара в крови. Большинство современных препаратов инсулина доступны в инъекционных ручках, а также во флаконах для использования с помощью шприцов и инсулиновых помп.

***ПРИМЕЧАНИЕ:** Точное начало, пик, и продолжительность действия зависят от конкретной используемой торговой марки препарата.



Причины утренней гипергликемии и как с ними бороться

Вы когда-нибудь замечали, что уровень сахара в крови выше, когда вы просыпаетесь утром, хотя всю ночь вы ничего не ели? Это характерно для людей, которые страдают диабетом. Но почему так происходит?

Утреннее повышение уровня глюкозы может возникать у людей как с 1, так и со 2 типом сахарного диабета. Это явление связано с инсулином (количеством и временем его приема) или с некоторыми другими гормонами и причинами. Утреннее повышение уровня сахара в крови называют: феномен "утренней зари", синдром Сомоджи и обыкновенная утренняя гипергликемия.

Чтобы вы смогли понять и контролировать это явление, давайте сначала больше узнаем об инсулине и других гормонах, которые противодействуют ему, чтобы поднять уровень сахара в крови, а также о том, как ваш организм реагирует на низкий уровень сахара в крови (гипогликемию).

ИНСУЛИН:

- является гормоном, который секретируется бета-клетками вашей поджелудочной железы, или поступает с в организм с инъекцией (с помощью иглы и шприца, инсулиновой ручки или помпы);
- секретируется или принимается в ответ на повышение уровня сахара в крови. Например, если человек не болен диабетом, в его организме всегда есть небольшое количество инсулина, выделяемое поджелудочной железой для поддержания уровня сахара в крови в пределах нормы. Он называется фоновый или базальный инсулин. После еды, когда сахар в крови повышается, выброс инсулина также возрастает, чтобы вернуть уровень сахара до нормальных показателей. Это называется прандиальный инсулин (то есть, секретируемый при приеме пищи).

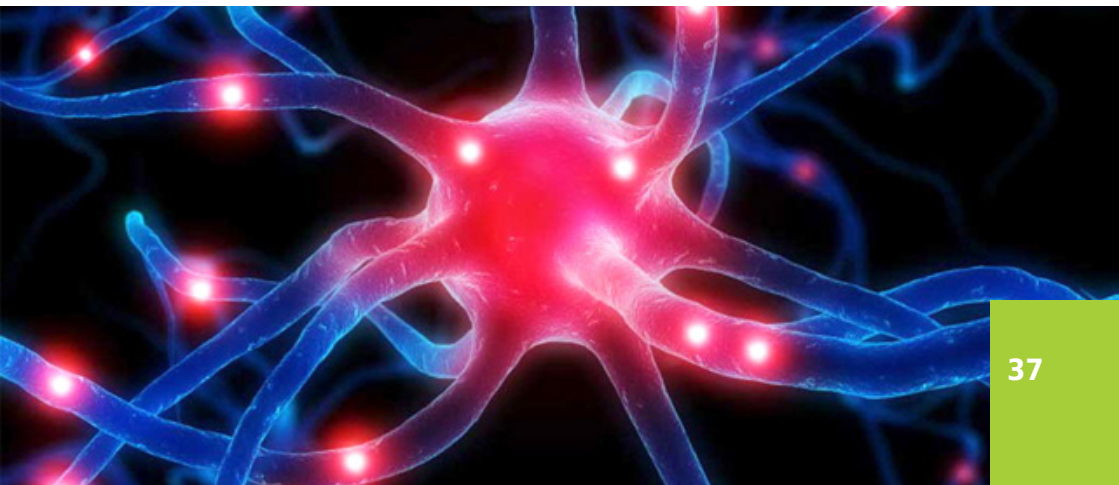
Многие из людей, страдающих диабетом, принимают 2 типа инсулина, чтобы контролировать уровень сахара в крови. Одним из них является инсулин длительного действия, например Лантус (гларгин) или Левемир (детемир), который исполняет роль базального инсулина. Его обычно принимают 1 или 2 раза в день. Второй — это прандиальный, либо инсулин быстрого действия, например Новолог (аспарт), Хумалог (лизпро), или Апидра (глулизин), предназначенный для регулярного применения. Прандиальный инсулин принимается перед едой и для коррекции или понижения высокого уровня сахара в крови. Люди, которые используют инсулиновые помпы, чаще применяют инсулин быстрого действия;

- влияет на работу вашей печени, останавливая или уменьшая процесс синтеза глюкозы в ней, особенно в ночное время. Если у вас нет достаточно инсулина, чтобы остановить или замедлить этот процесс — утром уровень сахара в крови может быть высоким;
- влияет на кровь, мышцы и жировые клетки, стимулируя их поглощать сахар из крови для запасов энергии. Если у вас нет достаточно инсулина, чтобы остановить или замедлить этот процесс — утром уровень сахара в крови может быть высоким.

Гормоны, которые повышают уровень сахара в крови:

- **ГЛЮКАГОН** — это гормон, который вырабатывается альфа-клетками поджелудочной железы. Он повышает уровень сахара в крови. Глюкагон работает совместно с инсулином, чтобы поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы. Он считается контринсулярным гормоном, то есть противодействующим инсулину. Например, если содержание сахара в крови понижается, глюкагон секретируется, чтобы поднять его до нормального уровня. У многих людей с диабетом может происходить секреция глюкагона в ответ на низкий уровень сахара в крови. Некоторые не имеют такого ответа и им нужно делать инъекцию глюкагона, если уровень сахара становится слишком низким. Глюкагон заставляет печень высвобождать запасы глюкозы в кровь, чтобы поднять уровень сахара. Если у вас нет достаточно инсулина, чтобы противодействовать глюкагону — вы можете проснуться с высоким сахаром крови.

- **ДРУГИЕ ГОРМОНЫ.** Существуют и другие контринсулярные гормоны. Некоторые из них, например гормон роста, кортизол и катехоламины, действуют в преддверные часы, ночью и рано утром. Они также могут повышать уровень сахара в крови, если у вас нет достаточно инсулина, чтобы противодействовать им.



А теперь более детально об основных причинах утренней гипергликемии (при условии, что перед сном уровень сахара нормальный) и их устранении:

- недостаточная доза инсулина длительного действия перед сном (и в 03.00 и в 06.00 сахар высокий). В этом случае нужно увеличить дозу инсулина, либо перенести ее на более позднее время (например, с 21.00 на 23.00).
- повышение уровня сахара крови после ночной гипогликемии — так называемая, постгипогликемическая гипергликемия или синдром Сомоджи (в 03.00 — гипогликемия, в 06.00 — сахар крови высокий). Это происходит за счет высвобождения глюкозы из печени под воздействием контринсулярных гормонов. Исправить эту ситуацию можно, уменьшив дозу вечернего пролонгированного инсулина.
- Феномен «утренней зари» (в 03.00 и в 06.00 сахар крови нормальный, а к 08.00 — высокий). Встречается это чаще всего у подростков, в период бурного роста организма, когда в ранние утренние часы происходит избыточная

секреция контринсулярных гормонов. Поскольку увеличение дозы вечернего пролонгированного инсулина может привести к ночной гипогликемии, единственно возможным методом лечения такого состояния является переход на лантус, либо введение дополнительной инъекции короткого инсулина в ранние утренние часы (в 05.00–06.00 часов утра).



Что можно сделать для избежания утренней гипергликемии в дальнейшем:

- Не забывайте, что хотя инсулин может лечить утреннюю гипергликемию, он может также и вызывать это состояние.
- Изучите тип инсулина, который вы принимаете. Вам необходимо знать начало, пик и время его действия.
- Проверьте уровень сахара в крови около 3 часов ночи и в 6 часов утра, чтобы увидеть, реагирует ли ваш организм на низкий уровень сахара в крови. Если да, то вам, возможно, потребуется вводить меньшее количество инсулина на ночь. Если же уровень сахара высокий — потребуется ввести больше инсулина.

■ Рассмотрите возможность использования инсулиновой помпы. Тогда можно будет отрегулировать введение инсулина для коррекции утренней гипергликемии.

■ И, самое главное — обсудите с лечащим врачом ваши показатели сахара в крови. Вместе вы сможете подобрать план лечения таким образом, чтобы утренний уровень сахара в крови находился в целевом диапазоне.

ПРИМЕЧАНИЕ: данная информация не предназначена для замены консультации квалифицированного медицинского работника. Пожалуйста, свяжитесь с врачом, если у вас возникли любые вопросы или беспокойство о состоянии вашего здоровья.



Регулярное здоровье

Здоровье диабетика — понятие относительное. Существует ряд анализов и проверок, которые нам необходимо постоянно проходить.

Тем не менее не стоит забывать о важности полного ежегодного обследования.

Например, в европейских странах ежегодный check-up — обыденное дело. Каждый сознательный гражданин следит за своим здоровьем и не ждет пока проблема сама заявит о себе. Почему же мы так не делаем?

С 1 июня на нашем сайте **сахарок.com** открылся прием заявок на обследование и лечение за границей. Этот сервис очень прост в использовании. Заполнение заявки занимает всего 2 минуты. Отправив запрос нам в редакцию, вы получите консультацию от специалиста из Израиля, который лично выйдет с вами на связь. Таким образом вы будете точно знать в каком направлении двигаться дальше. Вы получите четкие рекомендации и сразу узнаете стоимость предполагаемой поездки. Все просто! Сделайте первый шаг к регулярному здоровью!

1



Отправил заявку

2



Получил программу лечения

3



Поговорил со специалистом

4



Принял решение

5



Отправился в путешествие

С нами надежно — ведь мы заботимся о вас и дорожим мнением каждого нашего читателя. Мы всегда готовы ответить на любые ваши вопросы. Редакция Сахарка всегда на связи!

saharokeditor@gmail.com

+38 067 46 00 2 44

Skype: RIA MED

ПОДАТЬ ЗАЯВКУ



Китай — история рядом

Китай... здесь все дышит историей. Уникальная страна, огромная великая нация, древняя культура, яркие контрасты, философия. Пустыни, тропические леса и заснеженные края Тибета. Великий Китай, многогранный, разнообразный, удивляющий.

Миллионы туристов ежегодно посещают эту невероятную страну. Древние храмы и монастыри влекут своей таинственностью, а красота природы производит незабываемое впечатление. Но все больше людей отправляется в Китай в так называемые «лечебные туры». Китайская медицина — это старинная философия, необыкновенные методы лечения и профилактики, исцеляющие лечебные средства, которые питают свою силу в естественных источниках самой природы.

Знаменитые лечебные центры Китая расположены вдали от шумных городов, где человек может беспрепятственно посвятить себя лечению, природе и самоуспокоению. Традиционная китайская медицина издревле славилась эффективным лечением сахарного диабета.

Настойки и отвары из трав и минералов, подобранные индивидуально и соответствующие вашим потребностям, назначаются для устранения причин и источников заболевания. Используют также специальную гимнастику тайцзы-цюань, массажи, водные процедуры, иглорефлексотерапию и другие действенные методы лечения.

Такая практика оказывает благотворное влияние и на другие системы организма. Восстанавливается слух и зрение, вылечиваются последствия инфарктов и инсультов, заболевания сердечно — сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата.

Результаты лечения сахарного диабета методами китайской медицины удивляют и поражают своей эффективностью. Потому количество людей, отправляющихся в Китай за надеждой обретения здорового тела и духа, увеличивается с каждым годом. Вековые знания и их опытное бережное применение дает неоценимые результаты. У природы много секретов исцеления и многие из них уже разгадали.



Помидоры фаршированные тунцом

Количество порций: 4

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 15 мин

Пищевая ценность (на 1 порцию)

Калории — 162

Жиры — 6 г

Насыщенные жиры — 1 г

Холестерин — 30 мг

Натрий — 558 мг

Углеводы — 9 г

Клетчатка — 3 г

Белок — 19 г

Ингредиенты:

4 больших помидора

155 г тунца

2 стебля сельдерея (разрезать вдоль и тонко нарезать)

2 столовые ложки каперсов

1 столовая ложка оливкового масла

1 столовая ложка красного винного уксуса

1 пучок свежей петрушки

соль и перец

- 1 Острым ножом, срезаем и откладываем верхнюю часть каждого помидора. Ложкой вычищаем семена и мякоть. Нарезаем мякоть и помещаем в большую миску.
- 2 Добавляем тунец, сельдерея, каперсы,

масло, уксус и 1/4 чайной ложки соли и перца — перемешиваем с петрушкой.

- 3 Фаршируем помидоры смесью. Подаем, прикрыв каждый томат срезанной верхушкой.



Рыбные рулетики с лимоном и сыром Пармезан

Количество порций: 2

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 10 мин.

Пищевая ценность одной порции:

Калории — 191

Жиры — 7 г

Насыщенные жиры — 4 г

Холестерин — 71 мг

Натрий- 230 мг

Углеводы — 7 г

Белок — 25 г

Ингредиенты:

250 г свежего или замороженного филе камбалы

оливковое масло

1/4 стакана измельченных кукурузных хлопьев

2 ст. л. натертого сыра Пармезан

2 ч. л. сливочного масла (растопленного)

1/2 ч. л. лимонной цедры

1/8 ч. л. молотого черного перца
дольки лимона

1 Размораживаем рыбу, если она была заморожена. Промываем ее и высушиваем бумажным полотенцем. Разогреваем духовку до 220 градусов. Слегка смазываем противень оливковым маслом. Сворачиваем филе рыбы в рулетики, начиная с хвостика. Выкладываем рулетики на противень.

2 В небольшой миске смешиваем измельченные кукурузные хлопья, сыр Пармезан, растопленное сливочное

масло, лимонную цедру и перец. Посыпаем измельченной смесью рыбу; слегка вдавливаем присыпку в сами рулетики. Ничего страшного если крошки попадут на противень.

3 Выпекаем от 6 до 8 минут пока крошки не подрумянятся. Чтобы проверить готовность, попробуйте рыбу вилкой.

4 Подаем блюдо с дольками лимона.



Запеченные креветки с брокколи

Время приготовления: 15 минут
Количество порций: 4 (1 порция:
 1 стакан брокколи и около 9 креветок)

Пищевая ценность (на 1 порцию)

Калории: 268
 Жиры: 10 г
 Насыщенные жиры: 1,5 г
 Мононенасыщенные жиры: 5,4 г
 Полиненасыщенные жиры: 2 г
 Белки: 37,3 г
 Углеводы: 7 г
 Клетчатка: 2,9 г
 Холестерин: 259 мг
 Железо: 5 мг
 Натрий: 571 мг
 Кальций: 135 мг

Ингредиенты:

4 стакана соцветий брокколи
 1 ст. л. тертой лимонной цедры
 1 ст. л. свежего лимонного сока
 0,5 ч. л. соли
 0,5 ч. л. молотого черного перца
 250 г очищенных креветок
 2 ст. л. оливкового масла
 0,25 ч. л. измельченного красного перца

Когда готовка превращается в рутину, нужно срочно “сварганить” что-то необычное. Рецепт как раз на такой случай — вроде и просто, но сам до такого не додумаешься.

- 1** Разогреваем духовку до 220 °С.
- 2** Отвариваем брокколи в кипящей воде в течение 1 минуты. Сливаем воду и промываем брокколи в холодной воде.
- 3** Перемешиваем 0,5 ч. л. лимонной цедры, 0,5 ч. л. лимонного сока, 0,25 ч. л. соли и 0,25 ч. л. черного перца в миске. Перемешиваем креветки с соусом. Раскладываем брокколи и креветки в один слой на противне, предварительно смазанном оливковым маслом. Запекаем в духовке в течение 8 минут.
- 4** Перемешиваем оставшиеся 0,5 ч. л. лимонной цедры и 0,5 ч. л. лимонного сока, 0,25 ч. л. соли и 0,25 ч. л. черного перца и 0,25 ч. л. измельченного красного перца в большой миске. Добавляем брокколи; перемешиваем, чтобы объединить ингредиенты.



Рулетики из цуккини с травами и сыром

Время подготовки: 30 минут

Время приготовления: 24 минут

Количество порций: 4 порции (порция: 4 рулетика)

Пищевая ценность (на 1 порцию):

Калорий в порции: 80

Жир: 6 г

Насыщенные жиры: 2 г

Мононенасыщенные жиры: 3 г

Полиненасыщенные жиры: 0,0 г

Белок: 3 г

Углеводы: 5 г

Клетчатка: 2 г

Холестерин: 5 мг

Железо: 1 мг

Натрий: 106 мг

Кальций: 45 мг

Ингредиенты:

3 небольших кабачка, нарезаем вдоль толщиной 0,5 см

1 столовая ложка оливкового масла

1/8 чайной ложки соли

1/16 чайной ложки молотого черного перца

45 г свежего козьего сыра

1 столовая ложка рубленой свежей петрушки

1/2 чайной ложки свежего лимонного сока

2 стакана свежего шпината

1/3 стакана листьев базилика

- 1 Разогреваем сковородку или сковородку-гриль на средней температуре.
- 2 Смазываем ломтики маслом с обеих сторон. Приправляем цуккини солью и перцем. Ставим жарить до готовности, около 4 минут с каждой стороны. Кабачки можно приготовить за день до подачи и хранить в герметичном контейнере в холодильнике.
- 3 В небольшой миске смешиваем козий сыр, петрушку и лимонный сок.
- 4 Кладем 1/2 чайной ложки сырной смеси на цуккини, отступив 1 см от края. Сверху выкладываем несколько листьев шпината и небольшой (или половина большого) листик базилика. Сворачиваем рулетиком и помещаем кончиком вниз на блюдо. Повторяем то же и с оставшимися цуккини.
- 5 При подаче посыпаем рулеты рубленой зеленью.



Оладьи из овсянки с черникой

Время подготовки: 15 мин.

Время приготовления: 35 мин.

Пищевая ценность (на 1 порцию):

Калории — 129,7

Жиры — 2,4 г

Насыщенные жиры — 0,9 г

Холестерин — 21 мг

Натрий — 100,7 мг

Углеводы — 24,6 г

Клетчатка — 1,9 г

Белки — 3,6 г

Ингредиенты:

1,25 стакана овсяных хлопьев

0,5 стакана пшеничной муки

3 ст. л. сахара

(или сахарозаменитель

в правильных пропорциях)

0,25 ч. л. соды

0,125 ч. л. соли

1 стакан обезжиренного молока

1 яйцо

1 яичный белок

1 ст. л. сливочного масла

(растопленного)

1 ч. л. лимонной цедры

1 стакан свежей черники

0,5 стакана сметаны

оливковое масло

Это блюдо имеет всю силу овсянки и все очарование оладий. Овсянка является фактически одним из лучших продуктов для снижения уровня холестерина и защиты сердца. Кроме того, исследования показывают, что она также может помочь предотвратить ожирение и диабет. А о пользе черники и так все знают.

- 1 В миске смешиваем овсяные хлопья, муку, сахар, соду и соль.
- 2 В отдельной миске смешиваем молоко, яйцо, яичный белок, масло и цедру лимона. Соединяем две смеси,

смешиваем, пока не станет однородной массой. Аккуратно вмешиваем чернику с помощью резиновой лопатки. Даем охладиться в течение 30 минут.

- 3 Разогреваем сковородку на среднем огне. Смазываем ее оливковым маслом. Выкладываем столовой ложкой тесто на сковороду и готовим оладьи. Если поверхность оладий начинает немного пузыриться, переворачиваем и жарим еще 2,5–3 мин.
- 4 Готовые оладьи поливаем сметаной и подаем со свежими ягодами.



Журнал «СахарОК» для Ваших клиентов

Вы — владелец клиники? Цените комфорт своих пациентов?

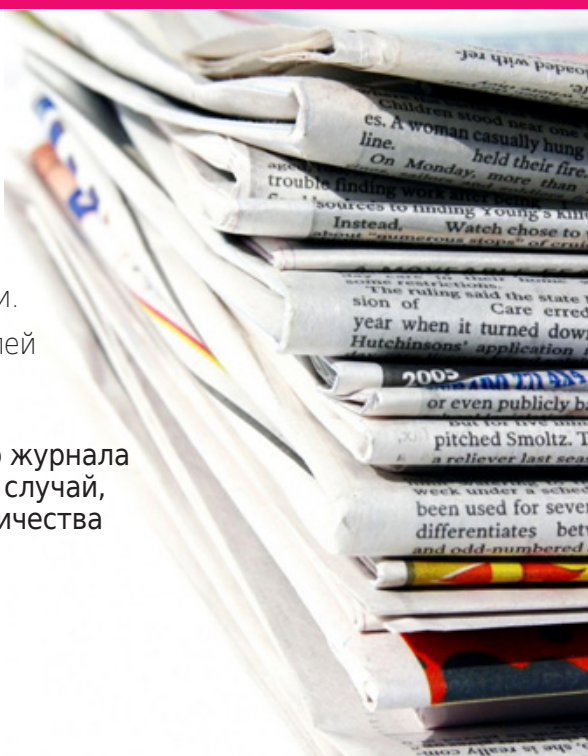
Тогда Вы точно задумывались чем занять клиентов, ожидающих приема врача.

Никто не любит тратить время впустую. Известный факт — увлеченное чтение заставляет забыть о времени.

Обеспечьте своих посетителей полезной литературой. Они будут благодарны!

Закажите печатную версию журнала «СахарОК». Это именно тот случай, когда качество важнее количества

Обращайтесь в редакцию:
saharokeditor@gmail.com
+38 067 46 00 244
Skype: RIA MED





«СахарОК» — это успешный результат совместной работы многих людей. Каждый день наша команда прилагает максимум усилий для создания качественного, полезного и интересного источника здоровья — журнала «СахарОК». У нас много друзей и партнеров по всему миру, которые с радостью участвуют в проекте. Благодаря объединению усилий и вере в общее дело, «СахарОК» становится незаменимой частью жизни каждого читателя.

Всегда рады Вашему участию и вниманию!

Главный редактор —
Татьяна Авраменко
 saharokeditor@gmail.com
 тел. +38 067 964 10 48
 Skype: **RIA MED**

По вопросам сотрудничества
 и размещения рекламы:
Алина Слободянюк
 и **Александра Ковина**
 e-почта: medic.ria@gmail.com
 тел.: +38 067 46 00 244

Создатели контента:
Юлия Скрибантович
 и **Александр Шмерхлев**

Общение в группах соц. сетей:
Андрей Пелишенко

Дизайнер:
Виталий Королищук

Информация в журнале не должна быть заменой квалифицированному медицинскому назначению или обслуживанию. Любое изменение рациона питания, количества физических нагрузок или употребления медикаментов должно быть согласовано со специалистом. Редакция не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов.

