

Сахарok

Планшет-журнал для хворих на цукровий діабет

№52

СПЕЦВИПУСК
ДО ДНЯ НЕЗАЛЕЖНОСТІ



ДІАБЕТ ПО-УКРАЇНСЬКИ

Нас часто запитують чому ми не друкуємо СахарОК українською. Що ж... саме з української версії все і починалося. І навіть наш сайт був тільки для української аудиторії. Але далі попит на наші матеріали поширився далеко за межі України. Нас просили робити переклади наші підписники з Білорусі, Росії, Казахстану, Ізраїлю, Грузії та інших країн, де розуміють російську мову.

Побачивши, що ми потрібні людям з діабетом у різних куточках світу, ми вирішили бути доступними для всіх.

Звісно, більша частка наших проєктів все ще реалізується в Україні. Стільки людей нам допомагають, відчуваємо потужну підтримку від діабетичних організацій та наших читачів. За що дуже вдячні!

Також ми помітили, що діабет дуже локальний. Тобто його проблематика та особливості дуже відрізняються не те що по країнах, а навіть по містах. І писати про юридичні аспекти або надавати інформаційні консультації досить важко.

Саме тому, в День Незалежності України, ми розробили спеціальний випуск журналу «СахарОК» тільки для українських читачів!

Ми будемо обговорювати наші внутрішні особливості лікування. Підкажемо корисні діабет-контакти. Познайомимо з цікавими людьми. Та підкажемо декілька смачних кулінарних ідей, які можна втілити з наших улюблених українських продуктів!

Цінуємо вашу увагу, наші дорогі читачі!

Знайте, що ваші питання та проблеми нам дуже близькі.

*З турботою із
Вінниці,
головний
редактор
Тетяна
Авраменко
та вся команда
журналу
«СахарОК»*



Весь світ діабету на одному сайті:
сахарок.com





Діабет надихає

- 4** Спорт та український рок — як поєднувати все це з діабетом?

Наш досвід

- 6** Нове життя — відпочинок по-новому!
- 10** Санаторний відпочинок в Україні для дітей з діабетом

Діабет надихає

- 12** Додаток для дітей з діабетом «Супер Я»: зроблено в Україні!

Важливо

- 16** Не видають інсулін? Куди скаржитися/звертатися?
- 18** Корисні діабет-контакти Києва

Харчування

- 20** Користь зеленої гречки при діабеті

Рецепти

- 22** Фітнес-хліб
- 23** М'ясо на французький манер
- 24** Запиканка зі шпинатом
- 25** Медовик
- 26** Наші контакти



Спорт та український рок — як поєднувати все це з діабетом?

Так, ця історія про юнака з обкладинки. Андрій Рудик — фронтмен українського рок-гурту «Не лізь, бо вб'є», голкіпер, зірка будь-якої вечірки та просто веселий добрий хлопець!

Життя з діабетом 1 типу зовсім не обмежує. Навпаки — деякими перемогам в житті Андрій завдячує саме діабету. З чого все почалося? Читайте в інтерв'ю.

Про діабет дізнався «дуже випадково»

Про діабет дізнався 5 років тому дуже випадково. Симптоми були класичні. Жага, втрата ваги і т. д. Сходив в аптеку за препаратом, що знижує тиск, для батька і не стримався на халяву поміряти цукор, так як були підозри через симптоми, що вчитав раніше в Інтернеті.

Цукор був 39 ммоль/л. Людина, що рекламувала глюкометри, була в шоці більше, ніж я. Адже на той момент я не знав усіх особливостей цієї недуги і не поставився до цього серйозно.

Результат я двічі перевірів ще раз і в ендокринологічному диспансері, де мені сказали, що у мене діабет і забрали в реанімацію. Сліз було хоч греблю гати. Дуже злякався, що помру молодим. Став читати різні форуми, книги, статті та згодом зрозумів, що не все так погано.

Підтримали мене всі: і друзі, і рідні, і дівчина. Відразу виявилось, що у мене купа знайомих діабетиків, вони без проблем ділилися своїм досвідом, ну а я слухав і вникав. Не скажу, що діабет щось поміняв в моєму житті. Швидше на якийсь час вибив з колії, а далі все стало на круги своя. Може, хіба більш упертий і наполегливий став. По-іншому дивлюся на життя. Кажуть, що діабет не хвороба, а спосіб життя. А я вважаю, що це саме хвороба, так як спосіб життя ми самі собі вибираємо, а діабет ніхто не обирав.

Футбол VS діабет

За появу футболу в моєму житті можна «подякувати» діабету. Футболом я почав займатися відразу після того, як захворів. Адже відомо, що спорт дуже добре впливає на здоров'я людей, які страждають на цю недугу. Та й не тільки цим. Раніше я теж грав, але рідко. Хоча лікарі рекомендують менш травматичний вид спорту такий як біг, тренажери або плавання, але я вибрав футбол — він мені зручніший.

У нашому місті (у Вінниці) є ціла команда з міні футболу, що складається виключно з діабетиків і називається «Здорова нація». Створені всі умови: безкоштовні тренування два рази в тиждень, участь в місцевих, обласних і міжнародних змаганнях, команда забезпечується формою і всім необхідним для того, щоб грати в інших містах або країнах.

Що ще сказати ...Це небезпечна гра, адже є ймовірність травмуватися на полі.

Я голкіпер, тому частіше страждають пальці. Ясна річ — рани потім довго заживають, тому бажано користуватися засобами безпеки. Важливо також стежити за своїм станом, щоб уникнути падіння цукру. Досить в такому випадку з'їсти 2–3 льодяника. Та й перед тренуванням бажано з'їсти щось солодке і легко засвоюване. Та це дрібниці.

І все ж є дуже велика кількість відомих спортсменів, яким діабет не завадив домогтися успіху. Коли я прийшов в команду, то побачив в основному здорових і успішних людей. Якби я зустрів їх на вулиці, то ніколи б не подумав, що у них цукровий діабет. Це мене дуже надихнуло і надихає тепер. У той час мені дуже необхідна була психологічна підтримка і я її отримав в повній мірі. Саме дивлячись на цих хлопців, я перестав боятися свого діабету. Адже є випадки, коли дуже великий стаж діабету абсолютно не позначився на здоров'ї спортсмена — це веселі і життєрадісні хлопці.

Миру всім! Займайтеся спортом і будьте здорові!

Ну а на рахунок планів, то їх немає. Діабет навчив не планувати, а ставити цілі. А мета — це успіх в справах, які почав.





Нове життя — ВІДПОЧИНОК ПО-НОВОМУ!

Розповсюдження цукрового діабету набирає колосальних обертів серед маленьких діток. Ось так живеш, і не знаєш, що ж чекає завтра на найдорожчого малюка на світі. І ось, саме той момент, в який все життя перевертається з ніг на голову. Часом здається, що життя закінчилося і сил не вистачить впоратися з усіма труднощами. Але ні!

Сильні — не здаються!!!

Напевно, кожен з батьків дітей з діабетом 1 типу чув таку фразу. І вона абсолютно правильна! Аж ніяк життя не закінчується, повірте мені, воно просто переходить в іншу площину. З моменту, як рідне дитя отримує статус дитини з особливими потребами, змінюється не тільки спосіб життя всієї родини, а й внутрішній світ.

Ні для кого не секрет, що мами і тата після напруженого робочого дня могли grimнути на своє чадо, поставити в куток, покарати у разі, якщо дитина не слухається. А чужі діти, що бігали навколо дорогого автомобіля, цілком могли викликати злість. А що ж тепер?!

На думку відразу приходить найсильніша за змістом фраза Василя Олександровича Сухомлинського: «Сила духу робить людину непереможною; безстрашність — це, образно кажучи, очі людського благородства. Безстрашна людина бачить добро і зло не тільки очима, а й серцем; вона не може байдуже пройти повз біди, горя, приниження людської гідності».

Саме так! Набуваючи навички та вміння жити з цукровим діабетом, дітки, разом з батьками, стають з кожною хвилиною

все сильнішими. Ось тепер в нашій душі оселилася величезна сила волі, співчуття, доброта, чуйність і благородство! Ось тепер, прокидаючись вранці, день починається з посмішки! Радісний блиск в очах не те що до своєї, а й до чужої дитини, з пустощами, викликає щирю радість. Та й в цілому, ми починаємо помічати, яке ж прекрасне життя в кожній своїй дрібниці! Бажання лягти і карати дитину назавжди покидає наш мозок. Тепер тільки метод конструктивного діалогу розставляє всі крапки над «і». Адже, як тепер ми розуміємо, найголовніше для нашого маленького хлопчика — навчитися мислити і думати. І тут уже не йдеться про шкільну програму, а про власну безпеку і життя в цілому.

Підрахунок білків, жирів і вуглеводів. Розрахунок доз інсуліну. Нормування фізичних навантажень. Планування дозвілля. І це ще не все, на що потрібно звертати велику увагу щохвилини. Але найголовніше, що всередині нас, батьків, є і буде — це відчуття щастя і всілякі його прояви! Адже саме позитивні

емоції провають вироблення ендорфінів у наших малюків, які сприяють зниженню і стабілізації цукру крові.

Звичайно ж, падаючи з ніг, після цілодобової напруженості, постає питання: «Звідки взяти позитивні емоції для себе і дитини з цукровим діабетом?» Є очевидна відповідь — оздоровлення і реабілітація в спеціалізованих санаторіях!

Чому саме спеціалізовані санаторії?

Багато хто має сумніви, чи варто їхати на відпочинок з особливою дитиною. Звичайно ж, варто! Це навіть швидше необхідність, а не розкіш. Особливо, в разі поїздки в санаторії на території України, коли дитині не доводиться проходити акліматизацію. За не дуже тривалий, але дуже напружений час, мені вдалося зібрати невеликий список санаторно-курортних установ, які спеціалізуються цілком, або частково на реабілітації дітей з цукровим діабетом 1 типу.





Дітки з ЦД1 можуть пройти реабілітацію в наступних санаторіях:

- Санаторій «Дніпро-Бескид» (м.Трускавець);
- Санаторій «Березовий Гай» (м. Миргород);
- Санаторій «Березівські мінеральні води» (с.Березівське);
- Санаторій «Черемош» (м. Моршин).

Це саме ті установи, про які мені натраплялась інформація від батьків особливих дітей. Цілком можливо, що і в інших санаторіях можна пройти ряд необхідних процедур.

Як же там, на курорті?

Багато батьків з моменту встановлення діагнозу займаються пошуком підходящих санаторіїв і шляхів отримання путівок. Ось так і нам одного разу випав щасливий

випадок потрапити на реабілітацію в одну з санаторно-курортних установ нашої країни, а саме в санаторій «Березовий Гай». Тільки відчувши ефект на собі, можна з упевненістю про нього говорити.

І так, почнемо з самого початку.

В першу чергу приємно здивувала чудова природа комплексу «Миргородкурорт». Величезний комплекс оздоровчих установ знаходиться на мальовничому півострові, переповненому найчистішим повітрям. Чиста територія, на якій є унікальна можливість познайомитися ближче з життям пернатих (павичі, лебеді, дикі гуси, дикі качки, сойки, дрозди і тд.). Прекрасні фонтани справляють незабутнє враження, особливо музичний танцюючий фонтан. Відкритий басейн у формі рибки користується величезною популярністю серед дітей та батьків. Чисті затишні номери дозволяли з комфортом відпочити після комплексу процедур. номери досить диференційовані за умовами і ціновими категоріями, що дозволяє вибрати те, чого душа забажає.

Природно, перед поїздкою, кожен читає відгуки в соціальних мережах. Найбільший жах на мене напав після прочитаних висловлювань про харчування на цьому курорті. Вже буквально думали відмовитися від поїздки. Однак, як виявилось, потрібно всього лише звернутися до дієтлکارя і дієтсестри, щоб ваші побажання були враховані.

Звичайно, якби ми заплатили значну суму грошей, можливо, обурень і невдоволень було б більше. Але, в нашому випадку, для конфлікту причин не було. Чуйний колектив їдальні дуже уважно ставився до побажань і прохань дитини.

Та що все від мене і від мене ...Адже головне враження дитини! Ось тут головним показником є малюнки малюків, які вони намалювали крейдою на асфальті біля корпусу перед від'їздом. Це були різнокольорові позитивні мультяшні герої, веселки, сердечка і навіть комахи. Малюнки зображені дуже близько один до одного, що говорить про те, що кожен знайшов собі нового друга!

Але!!!!

Звичайно ж, в питанні реабілітації, як і в будь-якому іншому, є свої мінуси і недоліки. Одним, і, на мою думку, найсерйознішим і вагомим недоліком на цей день є відсутність реальної можливості безкоштовного оздоровлення та реабілітації дітей з цукровим діабетом 1 типу.

Чомусь в нашій державі діє виборча система видачі пільгових поїздок. Якщо представники одних областей їздять щороку безкоштовно, то для багатьох найбільших адміністративно-територіальних одиниць це є неможливим.

Втім, це стосується і нас. Якби не перемога сина в конкурсі малюнків для дітей з ЦД1 під егідою Санофі та Асоціації дитячих ендокринологів України, то дитина б не потрапила на оздоровлення. Крім некоректного розподілу пільгових путівок по областям, існує величезна проблема видачі, навіть правильніше

сказати, невидачі, путівок для матерів, які самостійно виховують «солодких» дітей, перебуваючи при цьому у відпустці по догляду за дитиною.

Сподіваємося і щиро віримо, що такі проблеми будуть вирішені. Адже всі дітки без винятку заслуговують на щастя! Та й батькам особливих дітей вкрай необхідні поїздки в санаторії, як для зміни оточення, отримання консультацій фахівців, так і для обміну безцінним досвідом.

*Людина створена для щастя,
як птах для польоту.
(В. Г. Короленко)*





Санаторний відпочинок в Україні для дітей з діабетом

Діа-мама Тетяна — наша досвідчена читачка, нещодавно повернулася з оздоровчого курорту в м. Миргород. Як лікували її солодкого малюка, до чого потрібно бути готовим і чи варто туди взагалі їхати? Дуже докладна розповідь спеціально для вас!

Привіт, дорогі читачі.

Сьогодні я хочу поділитися своїми враженнями про курорт «Миргород». Отримавши довгоочікувану безкоштовну путівку на 24 доби, взявши випуску про щеплення і епідемічний стан, ми вирушили в дорогу.

Кімната економ класу на двох: 2 стільці, 2 ліжка, шафа, дзеркало і телевізор. У понеділок на моє прохання принесли маленький холодильник. Санвузол сумісний, чистий. Ми люди не примхливі, нас цілком все влаштувало.

Перша прогулянка.

Великий парк з березами і соснами, фонтани, клумби, лебеді і павичі.

«Вау!» — Закричала дитина і понеслась на повний огляд території. Тенісний корт, баскетбольний та волейбольний майданчик, басейн, атракціони (гіроборд, батут і т. д.), пляж, річка! «Все подобається», — сказала дитина.

На території курорту знаходяться кілька санаторіїв, їх з'єднує міст через річку Хорол. Не можна передати словами, наскільки чисте повітря і красива природа оточували нас. Привіт, Миргород! Дякую за приємне знайомство.

У понеділок відбулася перша зустріч з лікуючим лікарем. Зав. дитячим ендокринологічним відділенням дуже приємна

в спілкуванні і компетентний фахівець. Ми обговорили з нею режим процедур, харчування, склали план огляду вузькими спеціалістами. При необхідності ми проходили прийом і коректували наш курс лікування.

У міру перебування ми відзначили плюси і мінуси для себе і постаралися звести все до приємного відпочинку.

Можна приїхати приватно в будь-яку пору року і зняти квартиру (близько 300 гривень на добу) з усіма зручностями. За харчування можна домовитися з будь-якою їдальнею санаторію (190 грн./доба).

Стосовно процедур. Якщо по путівці, то майже все безкоштовно. Якщо оплатувати самому, то приблизні ціни будуть виглядати так: електорофарез 20 грн., квантова терапія 20 грн., гірське повітря 50 грн., грязі 43 грн., ванни 60-70 грн., масаж 60 грн.

Я дуже чекала і мала великі надії на школу діабету. І ось ми на першому занятті. У маленькій кімнаті натовп народу. Місця всім не вистачає, більшість стоїть.



Моєму солоденькому було не цікаво і він втік в дитячу ігрову кімнату. Я, навпаки, слухала кожну тему уважно. Заняття проходять в 2 етапи. До обіду — загальний курс з діабету, підрахунок ХО, ускладнення і т. д. Після обіду — розбір «польотів» з кожним індивідуально (підбір доз, підколки).

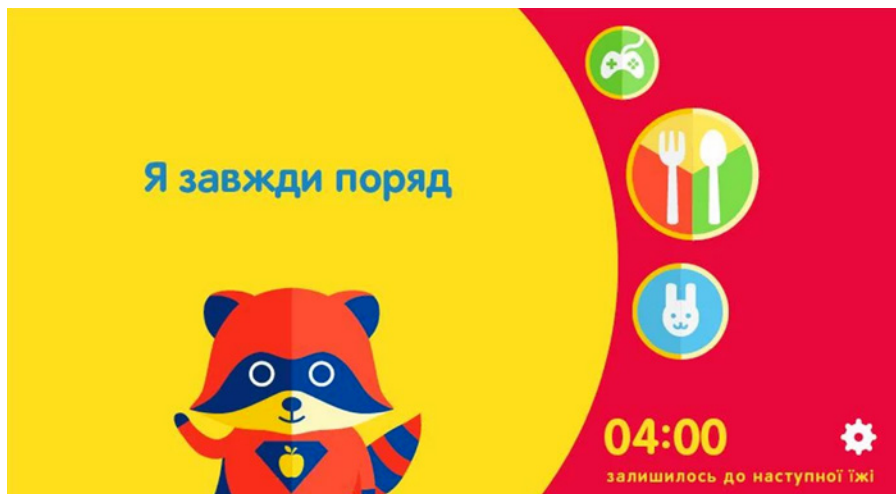
Найголовніше це спілкування дорослих і дітей! Атмосфера, де тебе оточують і розуміють люди, що живуть з діабетом. Діти граються, підказують один одному, допомагають впоратися новачкам і тим, у кого проблеми. Якщо хтось гіпанув — відразу дають смаколик, а розуміючий погляд, і підбадьорливе — «ти посидь, ми почекаємо і продовжимо гру, коли підніметься цукор». Для батьків теж корисно спілкуватися, знати, що є такі ж «діамами» та «діатата». Обмінюватися досвідом і знаннями, дізнаватися про новинки для успішної компенсації. Адаже наші лікарі працюють з діабетом з 8 до 17 години, а ми з ним живемо 24 години на добу, 365 днів на рік, і ніхто краще не може знати про особливості діабету.

Чи поїдемо ми ще раз в Миргород? Однозначно так!

Буду рада, якщо моя розповідь була вам цікавою та корисною.

Всім хороших цукрів!





Додаток для дітей з діабетом «Супер Я»: зроблено в Україні!

Абсолютно новий, цікавий та інформативний мобільний додаток «Супер Я» допоможе батькам привчити дітей контролювати цукровий діабет у легкій ігровій формі. Безліч корисної інформації і нескладний інтерфейс роблять цей додаток доступним для розуміння всім дітям, які вже навчилися читати. Перша версія програми створена для операційної системи Android. Відгуки користувачів дуже надихають! А школи діабету України вже використовують додаток як навчальний інструмент.

Перш ніж розповісти про сам додаток і механізми його дії, хочеться поділитися інформацією щодо творців. Адже ініціатором і головним ідейним натхненником стала мама дитини з цукровим діабетом. Зараз вона і її сім'я шукають фінанси для фіналізації такого важливого проекту. А саме — адаптації версії додатку для iOS і блоку постійного зв'язку з батьками.

Головна мета цієї програми — допомогти

батькам максимально адаптувати дітей з ЦД1 до самостійного життя.

Ініціатор і меценат проекту — Олена Кустова, вважає, що цей мобільний додаток може створити своєрідну платформу, де діти зможуть навчитися складати своє щоденне меню, вести зручний для них, батьків і лікарів щоденник самоконтролю, що буде служити своєрідним органайзером з нагадуванням про прийоми їжі і потреби вимірювати рівень цукру в крові.

Дуже важливо пам'ятати кілька пунктів про додаток «Супер Я»:

- він не є медичним;
- не містить помилок;
- не знімає з батьків відповідальність за супровід дитини;
- це інформаційно-тренувальний додаток з елементами гри і органайзера.

Медичним партнером програми виступив Інститут охорони дітей і підлітків НАМН України (м. Харків) та його провідний спеціаліст Світлана Чумак. Розробником мобільного додатку стала компанія GlowberryApps, яка має великий досвід у розробці медичних мобільних додатків.

Модулі та розділи програми

У додатку «Супер Я» існує батьківський і дитячий розділи.

У розділі для дитини є два режими: «Тренування» і «Їжа». Інтерфейс оформлений в стилі гри і супроводжується звуками з анімацією. До того ж дитячий розділ модерується Супер Героєм (на вибір — Супер Єнот, Супер Кішка і Супер Вовк) який підбадьорює дитину і допомагає їй.

У розділі для батьків є статистика і налаштування, які доступні тільки для батьків.

У розділі «Батьківський кабінет» є ще й щоденник самоконтролю дитини, який зручно конвертується в pdf файл і відправляється на будь-яку адресу електронної пошти.

Батьківський кабінет

Перед тим як налаштувати «Батьківський кабінет» потрібно внести дані про свою дитину і налаштувати режими роботи

програми, враховуючи індивідуальний графік прийому їжі дитини. Дуже важливою в батьківському кабінеті є функція «Щоденник самоконтролю». Зручним є те, що в ньому автоматично зберігаються всі дані про дії дитини: доза інсуліну, рівень цукру і їжа, яку він з'їв.

Крім щоденника самоконтролю і розділу з даними існують спеціальні розділи де батьки зможуть:

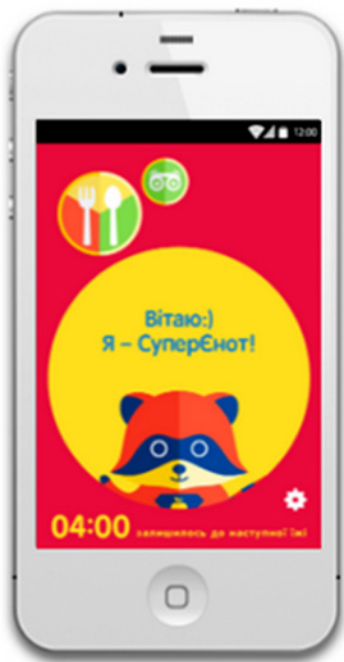
- додавати власні домашні страви з фото і розрахунком ХО;
- вивчити детальну інформацію про кожний розділ;
- налаштувати пароль доступу;
- прочитати інші рекомендації батьків.

Дитячий розділ

Режим «Їжа» пропонує дитині в зазначений батьками час ввести свої показники рівня цукру в крові і покласти на умовну тарілку продукти, які він збирається з'їсти. Меню продуктів звичне для будь-якої сім'ї в Україні, дуже продумане і представлене у вигляді каталогу з фото готових страв і продуктів.

Основною функцією цього режиму є контроль рекомендованої батьками кількості ХО в основному прийом їжі і допомога дитині з вибором корисних продуктів.





Перед тим як поїсти дитина повинна ввести свій показник рівня глюкози в крові і кількість введеного інсуліну.

Так як дитині складно визначити «на око» вагу продукту і вміст вуглеводів, в додатку є функція, яка допомагає прорахувати все в столових ложках і порівняно з долонькою самої дитини.

І на завершення дитина вибирає один з трьох видів активності, якими він планує займатися: активні ігри, навчання або відпочинок.

Після того як дитина поїла, через 2 години додаток нагадує йому, що потрібно виміряти рівень глюкози в крові. Всі дані автоматично заносяться в «Щоденник самоконтролю», який знаходиться в розділі «Батьківський кабінет». У всіх питаннях дітей супроводжує герой Єнот.

Крім режиму «Їжа» в дитячому розділі є ще й режим «Тренування». Він пропонує дитині в будь-який час потренуватися у складанні правильного меню. Спочатку

його просять ввести бажаний показник ХО, а потім дитина тренується збирати тарілку продуктів, які можуть відповідати цим показником ХО, дотримуючись при цьому обмеження у виборі продуктів.

Мобільний додаток Супер Я створено українською мовою.

Починаючи з 15 вересня 2015 року цю програму можна безкоштовно завантажити всім користувачам смартфонів і планшетів OS Android БЕЗКОШТОВНО.

Батьківська ініціатива СУПЕР Я — це соціальний проект усвідомлених батьків дітей з ЦД1. Ми просимо всіх, хто не байдужий до проблеми дітей з ЦД1 приєднуватися до нас для того, щоб реалізувати безліч інших он-лайн і офф-лайн ідей, які зможуть зробити життя батьків і дітей простіше і краще.


Творці програми «Супер Я!» відкриті для нових ідей і спільної співпраці!


Тримайте зв'язок з Оленою Кустовою:
helen.kustova@advgroup.com.ua
тел. +38 067 239 76 76




ГОЛОВНІ ПОДІЇ У ГАЛУЗІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ


За підтримки:

 Президента України


 Кабінету Міністрів України


Офіційна підтримка:

 Міністерства охорони здоров'я України


 Київської міської державної адміністрації

Під патронатом:

 Комітету Верховної Ради України з питань охорони здоров'я

 Національна академія медичних наук України

Організатори:

 НМАПО імені П. Л. Шуплика

 Компанія LMT

+IMF IX МІЖНАРОДНИЙ МЕДИЧНИЙ ФОРУМ



VII МІЖНАРОДНИЙ МЕДИЧНИЙ КОНГРЕС



МІЖНАРОДНИЙ ФОРУМ МЕНЕДЖМЕНТ В ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

25–27 квітня 2018 року

Україна, Київ,
вул. Салютна, 2-Б



КРАЇН << 35 90 >> НАУКОВИХ ЗАХОДІВ

ЕКСПОНЕНТІВ << 400 950 >> ДОПОВІДАЧІВ

ВІДВІДУВАЧІВ << 15000 100 >> ЛІКАРСЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

 **MEDICAEXPO** Міжнародна виставка охорони здоров'я

 **PHARMAEXPO** Міжнародна фармацевтична виставка

- ✓ **Весь спектр обладнання, техніки, інструментарію для медицини, новинки фармацевтичних препаратів від світових та вітчизняних виробників**
- ✓ **Науково-практичні заходи**
- ✓ **Школи та майстер-класи на діючому обладнанні**

З питань участі у виставках:

☎ +380 (44) 206-10-16

@ med@lmt.kiev.ua



З питань участі у Конгресі:

☎ +380 (44) 206-10-99

@ congress@medforum.in.ua

WWW.MEDFORUM.IN.UA



Не видають інсулін? Куди скаржитися/ звертатися?

Час від часу до нас в редакцію надходять запитання від читачів... «Немає інсуліну! Що робити?», «Куди звертатися — не видають інсулін!?». Ось вам трохи контактів та інформації по цій темі.

Перш за все давайте усвідомимо — інсулін видають всім безкоштовно.

Для його отримання вам необхідно стояти на обліку в ендокринологічному центрі/диспансері за місцем проживання.

Також ви маєте право запросити заміну інсуліну на іншого виробника, якщо на комісії було визначено, що даний вид

інсуліну не забезпечує вам належну компенсацію.

Залежно від перебігу діабету і ряду супутніх факторів, дози інсуліну можуть змінюватися відповідно до рівня цукру в крові. Однак ендокринолог не може виписати більше інсуліну, ніж належить за прописаним максимальним стандартом.

Відмовити у видачі рецепту на життєво необхідні ліки людині з діабетом лікар не має права. Пільгові препарати фінансуються безпосередньо з бюджету країни і доводи адміністрації мед. установи, що у них немає грошей/препаратів і т. д., не повинні вас цікавити.

Якщо ваш лікар відмовляє вам у виписці рецепту на інсулін, необхідно звернутися до головного лікаря установи за роз'ясненнями. Якщо ж вам відмовить навіть адміністрація, запросіть відмову в письмовому вигляді — з печаткою та підписом уповноваженої особи. Далі можна направити скаргу до Прокуратури, уповноваженому з прав людини з проханням припинення порушення прав хворого на цукровий діабет в забезпеченні інсуліном.

Давайте розглянемо приклад на практиці.

Основним правом людини, закріпленим статтею 49 Конституції України, є право на охорону здоров'я. Тож надання медичної допомоги, яке включає доступність основних життєво необхідних лікарських засобів, є однією з головних передумов для реалізації цього права.

Урядова «гаряча лінія» дозволяє забезпечити оперативність реагування на проблемні питання, порушені у телефонних та електронних зверненнях громадян, скоротити строки з моменту надходження звернення до моменту

вирішення певної проблеми.

Урядова «гаряча лінія» працює цілодобово за номером: **0-800-507-309** (безкоштовно зі стаціонарного телефону).

Для громадян України, які перебувають за кордоном, номер телефону урядової «гарячої лінії»: **+38 (044) 284-19-15**.

Киянам надається прямий міський телефон «гарячої лінії» за номером: **284-19-15**.

Оформити звернення можна також через вебсайт Урядового Контактного Центру: **ukc.gov.ua**.

Крім того, за допомогою і інформацією можна звернутися до Фонду «Діабетик». Контактна особа: Наталя Григорівна Власенко — **(+38) 067 703 60 95**

Документ, що регулює систему забезпечення хворих на цукровий діабет ліками та виробами медичного призначення: Наказ МОЗ України від 11.07.2017 р. N782 [«Про забезпечення хворих на цукровий діабет лікарськими засобами та виробами медичного призначення»](#)





Корисні діабет-контакти Києва

Де шукати знання та кваліфіковану допомогу в Україні? Всі родини, що мають справу з діабетом, рано чи пізно стикаються з такою потребою. Ми підготували перелік корисних контактів та установ, що стануть вам у нагоді. І хоча по різних містах є хороші фахівці, та переважно всі дороги ведуть до Києва:

Школи самоконтролю хворих на цукровий діабет:

- Міський центр ендокринології та обміну речовин ЦМКЛ — вул. Пушкінська 22 а, тел. 235-26-70 — проводять навчання пацієнтів із цукровим діабетом, що проходять лікування в цьому стаціонарі.
- Школа соціальної адаптації хворих на цукровий діабет вул. Пушкінська 22 а, щоденно з 9:00 до 16:00 (крім вихідних та святкових днів). Навчання в школі безкоштовне, проводиться в групах та індивідуально, тел. 531-91-59
- Інститут ендокринології та обміну речовин ім. В. П. Комісаренка АМН України, вул. Вишгородська, 69, тел. 431-03-85
- Дитяча спеціалізована лікарня «ОХМАТДИТ», вул. Чорновола, 28/1, тел. 236-69-05. Школа для дітей та їх батьків.
- Районна поліклініка подільського району № 3 за адресою: вул. Волоська 47, 4 поверх, тел. 417-13-59. Програма школи діабету розрахована для дорослих.

- У відділенні ендокринології дитячої клінічної лікарні № 6, вул. Терещенківська, 23-25/10, тел. 234-06-53. Школа для дітей, хворих на діабет.

- Центральна поліклініка Дніпровського району за адресою: вул. Луначарського 5, 2 поверх. Заняття проводить лікар-ендокринолог по вівторках та п'ятницях з 18:00 до 20:00, запис за телефоном: 517-71-33

- Київська міська клінічна лікарня № 16, вул. Рейтарська 22, запис за тел.: 272-29-91

Медична допомога хворим із синдромом «діабетичної стопи»

- Кабінет діабетичної стопи працює за адресою: вул. Пушкінська 22 а, щоденно з 10:00 до 14:00 та з 16:00 до 19:00 (крім середи, вихідних та святкових днів). Прийом хворих проводиться за направленням лікаря. Консультації надаються безкоштовно, тел. 531-91-62

- Міська клінічна лікарня № 1 (Червоний Хутір) — Харківське шосе 121, тел. 564-52-54

Медична допомога хворим з ускладненнями з боку органів зору

- Міська офтальмологічна лікарня (Центр Мікрохірургії ока), пр-т. Космонавта Комарова, тел. 407-30-27

Медична допомога хворим з ускладненнями з боку нирок та серцево — судинної системи

- Центральна міська клінічна лікарня, вул. Шовковична 39/1, тел.: 287-74-97

Спостереження й надання родопомочі вагітним із цукровим діабетом

- Відділення (стаціонар для хворих на цукровий діабет) екстрагенітальної патології вагітних Київського міського пологового будинку № 5, пр-т Червонозоряний 2, тел. 275-87-00

- Міська клінічна лікарня № 16, вул. Рейтарська 22, тел. 272-39-20

- «Інститут педіатрії, акушерства та гінекології», вул. Мануїльського 8, тел. 483-62-43, приймальня 483-80-67

Стаціонарні відділення для дорослих з діабетом

- Міський центр ендокринології та обміну речовин ЦМКЛ, вул. Пушкінська 22 а, тел. 235-26-70

- Інститут ендокринології та обміну речовин ім. В. Комісаренко, вул. Вишгородська 69, тел. 430-36-94

- Міська клінічна лікарня № 1 (Червоний Хутір), вул. Харківське шосе 121, тел. 560-75-46

Стаціонарні відділення для дітей з діабетом

- «ОХМАТДИТ», вул. Чорновола 28/1, тел. 236-69-05

- Дитяча клінічна лікарня № 6, вул. Терещенківська 23-25/10, тел. 234-06-53

Громадські організації

- Міжнародна Діабетична Асоціація України, вул. Пушкінська 22 а, тел. 235-26-85

- Київський Благодійний фонд «Діабетик», м.Київ, а/с 2, 04126

- Товариство Червоного Хреста України, вул. Пушкінська 30, тел. (044)-235-01-57, (044)-288-16-58

Гарячі лінії допомоги

- Консультації ендокринолога за телефоном консультативно — інформаційної служби «Здоров'я», тел. 15-83

- «Гаряча лінія» для хворих на цукровий діабет 0 800 500 04 50 (безкоштовна)

- «Гаряча лінія» Головного Управління охорони здоров'я та медичного забезпечення м. Києва, тел. 278-41-91



Користь зеленої гречки при діабеті



**Галина
Бурковська,
дієтолог,
експерт
по здоровому
способу життя**

Дорогі мої друзі, сьогодні ми з вами будемо говорити про гречку. І першим питанням, на яке я б хотіла відповісти — це яка саме гречка корисна для нашого організму.

Давайте проведемо експеримент. Візьмемо, наприклад, дві ємності з водою і в одну з них помістимо зелену гречку, а в іншу коричневу (смажену або парену). Як Ви думаєте, яка крупа дасть паростки? Звичайно, зелена, адже вона «жива» і не пройшла термічну обробку, зберігши при цьому більше мінералів і вітамінів.

Хочу відзначити і те, що гречка не є генно-модифікованою і її вирощують без

хімічних добрив. Вживаючи зелену гречку, ви зможете захистити себе від порушень обміну речовин, проблем травлення, серцево-судинних захворювань, наслідків стресів і поганої екології. Вона добре впливає на центральну нервову систему людини, допомагає впоратися з безсонням і має заспокійливу дію. Це цінний і корисний продукт, в якому міститься велика кількість білків, ненасичених жирів рослинного походження, мікроелементів, мінералів і клітковини.

Як же краще приготувати цей цінний продукт. Гречку можна їсти як в сирому вигляді, так і попередньо замочену або пророщену. Хочу повідомити тим, хто не знає, що при цукровому діабеті будь-якого типу, зелену гречку краще не варити, адже тоді вона втрачає всі свої властивості і Ви будете їсти безкорисний продукт.

Варіант 1: Крупу перебираємо, промиваємо і заливаємо холодною живою водою на 12 годин, а потім вживаємо як звичайну кашу.

Варіант 2: Зерна перебираємо, гарненько промиваємо холодною живою водою. Беремо будь-який скляний посуд (я використовую звичайну скляну банку), насилаємо туди вже промиті зерна ядер і зверху заливаємо водою кімнатної температури, трохи вище рівня гречки. За шість годин воду зливаємо, крупу промиваємо і знову складаємо в банку, накривши при цьому марлею. Через добу можете їсти, попередньо промивши. Запам'ятайте! Пророщену гречку потрібно зберігати в холодильнику, не більше трьох діб, промиваючи кожні шість годин. Я сама вже багато років пророщую гречку і використовую її для приготування салатів. І смачно, і корисно!

Народна медицина застосовує гречку в лікувальних цілях. Хочу поділитися кількома рецептами, які заслуговують на увагу.

Рецепт № 1

Беремо 1 ст. л. перемеленої крупи і заливаємо 200 мл кефіру або кислого молока (краще домашнього або органіки). Настоюємо ніч, близько 10 годин. Випиваємо вранці і ввечері.

Рецепт № 2

Беремо близько 30 г гречаної січки, промиваємо і заливаємо холодною живою водою (близько 300 мл). Настоюємо близько 3,5–4 годин. Пити перед кожним основним прийомом їжі за 20 хвилин.

Як експерт по здоровому способу життя і дієтолог, рекомендую звернути особливу увагу на зелену гречку! Повірте, вона гідна цього!

Ваш дієтолог, Галина Бурковська!



Всі рецепти в цьому випуску авторські.
Їх готує діа-кулінар — Настя Нікітюк.

Смачні та дуже прості страви!

Фітнес-хліб



Інгредієнти:

Висівки вівсяні 40 г
Висівки пшеничні 20 г
Яйце 2шт
Сир (творог) 125 г
Сода 1/2 ч. л
Сіль, перець, спеції, зелень
за смаком

Приготування:

- 1 Змішати всі інгредієнти і залишити на 5 хв.
- 2 Викласти в форму і випікати в духовій шафі при температурі 180°C до готовності.
У всьому хлібі 24 г вуглеводів!



М'ясо на французький манер

Інгредієнти:

Куряче філе 1 шт.
Яйце 1 шт.
Томат 1шт.

Цибуля 1шт.
Твердий сир
Йогурт
Сіль, перець

Приготування:

- 1** Куряче філе нарізати на шматочки і відбити.
- 2** Взбити яйце, додати сіль, перець.
- 3** Кільцями нарізати цибулю, томати, натерти сир
- 4** Лист для випічки трохи змастити оливковою олією або покласти на пергамент. Викласти куряче філе, змочене у яйцевому клярі, наступним шаром цибулю, далі томати, змастити йогуртом і посипати сиром
- 5** Поставити в духову шафу на 200°C і запікати до готовності (приблизно 15 хв.)



Запіканка зі шпинатом

Інгредієнти:

Яйце 4 шт
Зелень за смаком
(кропива, шпинат,
щавель, цибуля...)
Сіль

Приготування:

- 1 Змішати всі інгредієнти.
- 2 Випікати в духовій шафі при температурі 200°C до готовності



Медовик

Інгредієнти:

Бісквіт:

Висівки вівсяні 4 ст. л.
 Висівки пшеничні 2 ст. л.
 Молоко сухе 6 ст. л.
 Крохмаль
 кукурудзяний 1 ст. л.
 Сода 1 неповна ч. л.

Підсолоджувач за смаком

Яйця 4шт

Йогурт або кефір 2/3 ст.

Волоські горіхи за смаком

Крем:

Йогурт 1,5 ст.

Підсолоджувач

Приготування:

- 1** Змолоти висівки у кавомолці або міксері
- 2** Викласти сухе молоко на пательню і, постійно перемішуючи, піджарити до золотистого кольору. Для повернення початкової консистенції після піджарки — змолоти у кавомолці
- 3** Змішати висівки, сухе молоко, соду, підсолоджувач, крохмаль, жовтки та йогурт.

- 4** Взбити білки у стійку піну та додати до тіста
- 5** Тісто розділити на 2 частини і випікати окремо у духовій шафі до готовності при температурі 200°C
- 6** Кожний корж змастити кремом. Зверху посипати молотими волоськими горіхами.
- 7** Залишити на ніч в прохолодному місці.

Ми завжди на зв'язку:

Тетяна Авраменко

Головний редактор
tetiana.avramenko@gmail.com
тел. +380679641048
Skype: RIA MED

Юлія Гвалтук

Відділ продажів інтернет-реклами
і спецпроектів – Україна
тел. +38 067 460 02 44
ulia.gvaltuk@gmail.com

Юлія Скрибантович

Редактор-перекладач

Александра Горайнова

Відділ продажів інтернет-реклами
і спецпроектів – Росія
тел. +79992443213

Олександр Шмерхльов

Редактор-перекладач

Віталій Королищук

Дизайнер

Марія Винокур

SMM – адміністратор/редактор сайта

Журнал «СахарОК»

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 2094010740Р від 08.08.2014 р., видане Державною реєстраційною службою України.

Засновник: Товариство з обмеженою відповідальністю «Медіа Дім «РІА» (код ЄДРПОУ 34377553)

Видавець: ТОВ «Видавництво «РІА»; адреса: 21032, м. Вінниця, вул. Ширшова, 3а (код ЄДРПОУ 34095069); свідоцтво про державну реєстрацію інформаційного агентства як суб'єкта підприємницької діяльності серії КВ № 194-57Р от 12.08.2009 г.

Головний редактор - Авраменко Т.В.

Тираж 3 000

Поширення - «безкоштовно».

Координати редакції:
Вінниця, Хмельницьке шосе, 2а
medic.ria@gmail.com
+38 067 46 00 2 44

Надруковано в друкарні ТОВ «КОНСОЛЬ» м.Вінниця, вул. Чехова, 12а, тел. (0432) 26-54-54

Інформація в журналі не повинна бути заміною кваліфікованому медичному призначенню або обслуговуванню. Будь-яка зміна раціону харчування, кількості фізичних навантажень або вживання медикаментів має бути погоджена з фахівцем. Редакція не несе відповідальності за зміст і достовірність рекламних матеріалів.

Видання публікується за підтримки громадської організації «Сприяння хворим на цукровий діабет – «СахарОК»



Читайте усі випуски
«Сахарка» на сайті

сахарок.com

 Instagram
@saharok_journal 

підписуйся і будь ще ближче