



ДИАБЕТ

УЧРЕДИТЕЛЬ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО»

Социальная неотложка

В Санкт-Петербурге начала работать первая в России служба социальных участковых.

В первый день июля на работу вышли 80 специалистов районных бюро подведомственного городскому Комитету по социальной политике Центра организации социального обслуживания.

По словам вице-губернатора города Анны Митяниной, основная идея нового центра – в том, чтобы люди, нуждающиеся в государственной помощи, но при этом неподготовленные и не имеющие информации о практической работе социальных служб, могли прийти и получить информацию и сопровождение.

При этом, добавляет она, речь не только о пожилых и инвалидах, но и о многодетных семьях, выпускниках детских домов – тех, кто не может самостоятельно справиться со своей проблемой. «Мало наплатить информацией – надо ещё проконтролировать, чтобы человек сумел полученные знания применить. Всё должно быть просто и наглядно. Мы пропагандируем комплексный подход к человеку и должны дойти до каждого, кто нуждается в помощи».

За месяц работы в службу социальных участковых уже обратились около



23 тысяч петербуржцев. Было оформлено 14 000 срочных услуг и принято более 5 000 заявлений на организацию социальной помощи.

Новая структура включает в себя один главный офис и тринадцать подразделений в разных районах города. Наряду с ними прием проводится и в учреждениях социального обслуживания населения по 54 дополнительным адресам.

Скворцова: в ОМС входит 95% объёма современных медицинских услуг

Около 95 процентов всего объёма медицинской помощи и имеющихся современных медуслуг на данный момент входит в ОМС. То есть предоставляется застрахованным в этой системе бесплатно, заявила министр здравоохранения России Вероника Скворцова.

Она уточнила, что это более 10 тысяч медицинских услуг. По её словам, это система, «которая обеспечивает социальное равенство при реализации права каждого человека на сохранение здоровья».

Министр добавила, что в рамках реализации нацпроекта «Здравоохранение» для повышения качества и доступности медпомощи россиянам ведомство планирует создать систему защиты прав пациентов.

Как пояснила Скворцова, это предполагает, что в каждом регионе будет открыт офис по защите прав пациента и каждый раз, когда будет возникать недопонимание у пациента с врачом или с организатором здравоохранения, страховые представители будут помогать разрешать эту ситуацию.

Глава Минздрава подчеркнула, что задача этих представителей – защитить права пациента.

Между тем, в 2018 году более 300 медицинских учреждений, где пациентов лишили права узнать о возможности получения бесплатной медпомощи, были оштрафованы Росздравнадзором (ст.6.30 КоАП РФ). В первом полугодии 2019 года таких организаций 161.

Росздравнадзор предупреждает, что отсутствие в медицинских организациях информации для пациентов о порядке,

Точки приема граждан будут организованы в том числе и в 45 учреждениях здравоохранения. Среди них – 12 крупных стационаров, которые изъявили желание разместить подобные пункты.

О работе межрайонного бюро Кировского и Московского районов читайте на 3 стр.

объеме и условиях оказания медицинской помощи в соответствии с программой госгарантий является грубым нарушением законодательства. Это дезинформирует граждан и косвенно влечет за собой подмену бесплатных медуслуг платными, что категорически недопустимо.

Данная информация должна размещаться на специальных стендах в учреждениях и на официальных сайтах организаций, напоминает сообщение пресс-службы ведомства.

Росздравнадзор отмечает, что в ходе контрольных мероприятий ежегодно выявляются нарушения установленных требований: в ряде медицинских организаций информация предоставляется не в полном объеме, а в некоторых отсутствует совсем.

По поручению министра здравоохранения России Вероники Скворцовой Росздравнадзор держит данный вопрос на особом контроле.

Помощь детям

Вице-премьер Татьяна Голикова по итогам заседания Совета при Правительстве РФ по вопросам попечительства в социальной сфере дала поручения об оказании медицинской помощи и о социальной адаптации детей, страдающих сахарным диабетом, а также о формировании настороженности населения к симптомам этой болезни.

Минздраву совместно с другими ведомствами, а также с органами власти субъектов поручено обеспечить информирование населения об оказании медицинской помощи и о социальной адаптации детей с сахарным диабетом, о возможностях раннего выявления и профилактики острых осложнений заболевания.

Информация должна быть размещена в СМИ, в организациях медицинских, образовательных и социального обслуживания, а также в иных общественных местах.

Минздрав должен разработать методические материалы для реализации этого поручения и представить доклад в Правительство РФ до 3 сентября 2019 года.

Без отрыва от огорода



Петербуржцы, отдыхая летом на даче, смогут проверить свое здоровье.

О Школах здоровья и о стационарных медпунктах в садоводствах Ленинградской области

Читайте на 7 стр.

Официально

Детям с диабетом продлили инвалидность

Постановлением Правительства России от 27 июня 2019 г. № 823 установлено, что категория «ребенок-инвалид» присваивается при освидетельствовании детей с инсулинзависимым сахарным диабетом до достижения ими возраста 18 лет (ранее – до 14 лет).

В пояснительной записке к документу говорится, что в 2006 году постановлением правительства был утвержден Перечень заболеваний, дефектов, необратимых морфологических изменений, нарушений функций органов и систем организма. В соответствии с ним детям с инсулинзависимым сахарным диабетом при первичном освидетельствовании

устанавливалась категория «ребенок-инвалид» до достижения возраста 14 лет.

Однако дети 14–18 лет с подобным заболеванием имеют ограничение способности к самообслуживанию и нуждаются в контроле со стороны родителей (опекунов, попечителей) и врачей в связи с резкими колебаниями уровня сахара в крови на фоне гормональной перестройки, физической и эмоциональной нагрузки, связанной с обучением, – это может создавать угрозу декомпенсации заболевания и возникновения осложнений.

Новый документ продлевает возраст, при котором дети с инсулинзависимым сахарным диабетом могут получить указанную категорию инвалидности.

Чтобы болезнь не повторилась

Граждане, перенесшие ишемический инсульт, в течение года будут обеспечиваться лекарствами за счет средств бюджета города.

Временно исполняющий обязанности Губернатора Санкт-Петербурга Александр Беглов подписал соответствующие изменения в Социальный кодекс Санкт-Петербурга.

Закон расширяет категорию граждан, имеющих право на обеспечение лекарствами за счет средств бюджета уже в 2019 году.

Теперь в указанную категорию включены пациенты, перенесшие ишемический инсульт (предполагается обеспечение лекарствами в течение первых 12 месяцев).

По данным неврологических отделений сосудистых центров Санкт-Петербурга, в 2018 году доля повторных ишемических инсультов среди поступающих на лечение пациентов в течение года достигла 21% (до 3 тысяч человек в год). При этом средневропейский показатель частоты развития повторных инсультов составляет 10–12%.

Предоставление Законом права на обеспечение лекарствами гражданам, перенесшим ишемический инсульт, обеспечивает более качественную профилактику повторного инсульта и снижает степень вероятности его возникновения.

Для пользы тела

Санкт-Петербургское диабетическое общество выступило инициатором проекта, пропагандирующего здоровый образ жизни.

Остановить рост диабета, противопоставив малоподвижному образу жизни физкультуру и спорт – такова главная цель этого проекта.

Уже нынешней осенью в четырех районах Санкт-Петербурга будут сформированы группы для занятий скандинавской ходьбой для людей с диабетом. А площадками для занятий станут Парк Победы в Московском районе, Александровский парк – в Пушкине, Таврический сад – в Центральном районе и парк Малиновка – в Красногвардейском районе.

Конечно, видом странников с палками в нашем городе никого не удивишь. Санкт-Петербург стал первым городом в России, где всерьез взялись за пропаганду финской или скандинавской ходьбы. В 2010 году здесь было создано Общество любителей финской ходьбы.

Теперь этим видом физической активности в северной столице занимаются люди всех возрастов и практически в любое время года – чтобы снять стресс, укрепить сердце, улучшить осанку, снизить вес.

Но, как и любой другой вид спорта, скандинавская ходьба имеет свои ограничения и правила. Именно поэтому группы из людей с диабетом будут формироваться по рекомендациям врачей. А осенние тренировки в



городских парках будут проходить по специально разработанной программе – под руководством тренеров и под обязательным присмотром медицинских сестер, которые ведут в районах школы диабета.

Скандинавской ходьбой необходимо заниматься систематически, постепенно увеличивая нагрузки, и

по правилам. И тогда, как утверждают специалисты, результативность будет феноменальной.

Тренировки в четырех районах Петербурга – это пилотный проект. В дальнейшем, поясняет председатель Диабетического общества **Марина Шипулина**, этот опыт будет применен и в других районах города.

Сахар в крови 6,1 ммоль/л или выше? Возможно, у вас преддиабет

20% россиян, или 30 млн человек, находятся в состоянии преддиабета, и 70% из них рискуют в течение 10-12 лет заболеть сахарным диабетом 2 типа и получить сердечно-сосудистое заболевание. Такие данные прозвучали на Национальном конгрессе эндокринологов, который прошел в Москве.

Преддиабет – это состояние, когда показатели уровня сахара в крови уже превышают норму, но еще не достигли значений, позволяющих поставить диагноз «сахарный диабет 2 типа». У людей с преддиабетом еще нет угрожающих симптомов. Чаще всего это люди с избыточной массой тела или ожирением, артериальной гипертензией и патологией сердечно-сосудистой системы. Иногда они жалуются на сни-

жение трудоспособности, повышенную утомляемость.

Однако если не предпринимать никаких усилий, то за 10-12 лет в организме в большинстве случаев развивается сахарный диабет 2 типа. В России с этим диагнозом живут более 8 миллионов человек, а число тех, кто о нем не знает, гораздо больше. При этом изменение образа жизни и питания гарантированно защищает от сахарного диабета 2 типа

«Одна из опасностей сахарного диабета 2 типа в том, что на протяжении многих лет он может никак не проявлять себя, – объясняет **Марина Шестакова**, академик РАН, профессор, д.м.н., директор Института диабета ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии» МЗ РФ. – Именно поэтому важно привлекать внимание к такому явлению, как преддиабет. Это еще не заболевание, но уже

опасное состояние, при котором надо действовать немедленно. Физическая активность – одна из важнейших мер, которые надо принимать человеку, столкнувшемуся с этой проблемой».

В настоящее время в большинстве случаев преддиабет выявляют случайно, в рамках диспансеризации. Риск развития преддиабета наиболее высок у лиц старше 45 лет, особенно с избыточной массой тела или ожирением, а также у лиц, родственники которых страдают сахарным диабетом 2 типа.

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ У СЕБЯ ПРЕДИАБЕТ?

У здорового человека уровень глюкозы в крови натощак (в утренние часы, после ночного голодания в течение 8-14 часов) не превышает 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после приема любой пищи не превышает – 7,8 ммоль/л. Если уро-

вень сахара в крови выше 6,1 ммоль/л, необходимо обратиться к врачу.

КАКИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАЗНАЧИТ ВРАЧ:

- здоровое питание (низкоуглеводная диета);
- отказ от курения;
- ежемесячный контроль уровня сахара в крови;
- занятия физкультурой (не менее 30 минут, не менее 5 дней в неделю).

Эндокринологи со всей России продемонстрировали доступность физических нагрузок, преодолев дистанцию в полтора километра в технике скандинавской ходьбы в рамках акции «Преддиабет. Время действовать», чтобы популяризировать активный и здоровый образ жизни.

Вам какой больничный?

Электронный или бумажный – выбирает сам пациент

В Петербурге запущена система выдачи электронных больничных.

Напомним, что с 1 июля 2017 года вступил в силу федеральный закон, который предусматривает возможность оформления больничных

листов в электронном виде на всей территории страны. Петербург, как и другие регионы России, начинает переход на систему электронных больничных листов. Это будет делаться постепенно, поэтому в ближайшие несколько лет наряду с электрон-

ной версией больничного листа будет иметь хождение и бумажный носитель. Выбрать, какой именно больничный оформлять, сможет сам пациент.

Электронный больничный лист может быть выдан при соблю-

дении следующих условий: медицинская организация и работодатель должны быть участниками специальной информационной системы, при этом пациент должен дать письменное согласие на выдачу листка в форме электронного документа.

ПО МАРШРУТУ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ

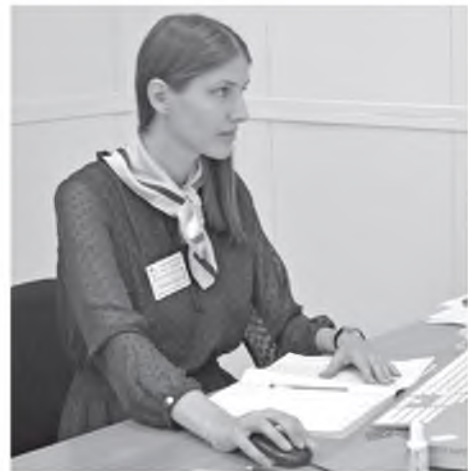
В Санкт-Петербурге с июля заработала служба социальных участковых. Обратиться к ним может любой житель Санкт-Петербурга, которому необходима социальная помощь или социальное сопровождение при получении услуг в различных организациях. А принцип одного окна упростит обращение и сэкономит время граждан.

В городе открыто 13 районных бюро социальных участковых. Из них пять – это межрайонные: Адмиралтейского и Центрального, Василеостровского и Петроградского, Кронштадтского и Курортного, Колпинского и Пушкинского, Кировского и Московского районов, остальные восемь – районные (Невского, Фрунзенского, Калининского, Красногвардейского, Приморского, Петродворцового, Красносельского, Выборгского).

Наш корреспондент побывал в межрайонных бюро Кировского и Московского районов, что на пр. Юрия Гагарина, д. 37.

– Чем отличается новая структура от привычных нам социальных служб? – этот вопрос был адресован **Наталье АБРОСИМОВОЙ**, заместителю директора по социальным вопросам Центра организации социального обслуживания.

– Об этом нас часто спрашивают и жители. – ответила Наталья Петровна.



Дело в том, что мы не оказываем ни социальных услуг, ни медицинских. Наша задача – создать для человека маршрут социальных услуг. Проинформировать об услугах, о которых он, может быть, не знал, но которые ему показаны. Сделать получение социальных услуг максимально комфортным. Реагируем на каждый звонок, пытаемся понять, все ли услуги получены клиентом. Важно отладить механизм межведомственного взаимодействия – с организациями социальной защиты, здравоохранения, ФОМС, с бюро медико-социальной экспертизы, с Управлением Пенсионного фонда, с органами местного самоуправления.

Новая служба чем-то напоминает МФЦ, только социального характера. Здесь ответят на все вопросы, касающиеся жизни горожан. Социальный участковый – это специалист, владеющий многопрофильными знаниями по вопросам социального обслуживания разных категорий граждан, принима-

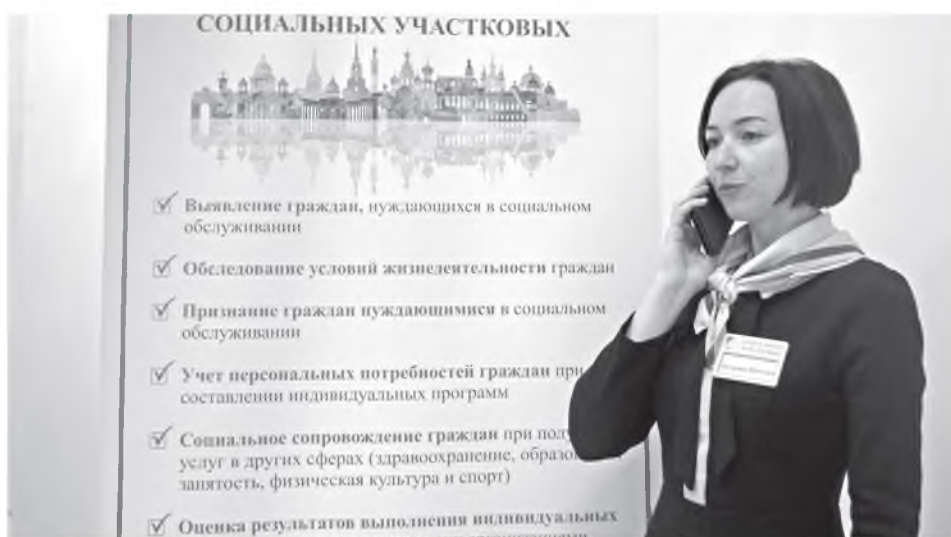
**Телефон горячей линии:
8 (812) 334-41-44**

ющий решение о необходимости неотложных социальных, медицинских и других услуг тем, кто находится в трудной жизненной ситуации.

В бюро работают специалисты по социальной работе, по работе с семьей, по реабилитации, по психологии в социальной сфере. Они не только сидят в офисе, но и приходят к жителям домой, ведут прием по графику в поликлиниках, стационарных учреждениях здравоохранения.

В ЦОСО создан корпоративный стиль, который поможет отличить их специалиста от мошенника. У сотрудников Центра организации социального обслуживания – нашивные серые платки с синей и красными полосами и бейджи с символикой организации. На специальных удостоверениях тоже есть эмблема. Когда специалист приходит на дом, он обязан предъявить удостоверение.

Новая служба уже пользуется популярностью. Как рассказала Наталья



Абросимова, только за первые две недели работы бюро Кировского и Московского районов обратились 230 граждан. Отработано 110 телефонных звонков по горячей линии. 91 человек направлен на получение срочных социальных услуг. Для 73 человек составлены индивидуальные программы предоставления социальных услуг.

Жители спрашивают: может ли специалист на дому помочь оформить документ? Может ли социальный работник сделать уборку в квартире человека, который сам по состоянию здоровья

этого сделать не способен? Могут ли отказать в предоставлении социальной услуги? На последний вопрос Наталья Петровна отвечает: «Могут, если в такой услуге нет необходимости или могут отказать в социальной услуге по медицинским показаниям».

Пока, конечно, не все горожане знают о том, что в городе работает скорая социальная помощь. Но нет сомнения, что вскоре аббревиатура ЦОСО станет такой же привычной, как, к примеру, МФЦ.

Татьяна ПРОСОЧКИНА



Информация по районным бюро с телефонами

№ п/п	Район	Адрес бюро	Телефон
1	Адмиралтейский	ул. 4-ая Красноармейская, д. 186	8-931-326-05-25
2	Центральный	ул. Мытнинская д.13 лит. А	
3	Василеостровский	Гаванская ул., д. 4, лит. А	8-931-327-41-42
4	Петроградский	Каменностровский пр. д. 55., лит. А	
5	Выборгский	Учебный пер., д. 2	8-931-327-61-46
6	Калининский	ул. Комиссара Смирнова, д. 5/7	8-931-326-06-11
7	Кировский	ул. Огородный пер., д.30	
8	Московский	пр. Гагарина, д. 37	8-931-327-16-24
9	Колпинский	г. Колпино, ул. Коммуны, д. 23, лит. А	
10	Пушкинский	г.Павловск, ул. Звериницкая д. 21, лит А; г.Пушкин, ул. Малая, д. 14, лит А	8-931-326-08-09
11	Красногвардейский	Синявинская ул., д. 8, каб. 113	8-931-327-29-52
12	Красносельский	Ленинский пр. д. 71, корп. 1	8-931-327-49-87
13	Кронштадтский	пр. Ленина, д. 15	8-931-326-17-64
14	Курортный	пл. Свободы, д. 1	
15	Невский	Дальневосточный пр., д. 63	8-931-326-00-67
16	Петродворцовый	г. Ломоносов, Дворцовый пр., д. 40	8-931-326-05-57
17	Приморский	Серебристый ульвар, д. 13	8-931-326-06-17
18	Фрунзенский	Волковский пр., д. 32	8-931-326-04-55

В ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СЛУЖБ СОЦИАЛЬНЫХ УЧАСТКОВЫХ РАЙОННЫХ БЮРО ВХОДИТ:

• Прием заявлений от горожан, признание их нуждающимися в социальных услугах и составление индивидуальной программы предоставления социальных услуг (ИППСУ).

Так что опытные за оформлением ИППСУ не нужно обращаться в другие социальные организации. В бюро социальных участковых все подскажут, определят, что необходимо именно вам и в какие социальные организации вам нужно пойти, какие документы для этого требуются.

• Прием от жителей и организаций сведений о тех, кто нуждается в социальном сопровождении, но им не охвачен (информация принимается либо в письменном виде, либо по телефону горячей линии).

• Выяснение имеющихся проблем у горожан, находящихся в трудной жизненной ситуации (определение, в каких условиях они живут, – в том числе с выездом на дом).

Естественно, информация будет поступать и от медицинских учреждений, и от органов местного самоуправления. А что касается выезда на дом, то сотрудники службы социальных участковых будут выезжать к тем, кто имеет серьезные проблемы с передвижением.

• Составление социального маршрута и определение перечня организаций, привлекаемых к социальному сопровождению (в сферах социального обслуживания, здравоохранения, образования, занятости, культуры, физической культуры и спорта).

Соответственно, привлекаются Пенсионный фонд РФ, Фонд социального страхования, Служба медико-социальной экспертизы (последняя курирует вопросы, связанные с получением инвалидности), Комплексный центр социального обслуживания населения, Центр помощи семье и детям и другие организации.

Еще раз о бесплатной медицине

Памятка о гарантиях бесплатного оказания медицинской помощи, выпущенная Министерством здравоохранения Российской Федерации, должна быть в каждом российском медицинском учреждении. Однако поликлиники не спешат информировать пациентов о своих правах.

Министерство здравоохранения России требует от Росздравнадзора и Фонда обязательного медицинского страхования проверки таких случаев.

Чиновники министерства призывают граждан во всех случаях, когда с них незаконно взимается плата за медицинские услуги или нарушаются сроки их предоставления, обращаться к страховым поверенным: «Если население само не начнет в этом плане работать, ничего не получится, так и будут платить два раза: сначала ОМС, а затем еще пациент из своего

кармана. Если поликлиника нарушает условия предоставления помощи, у вас есть страховой поверенный, который четко отработает такой случай».

Информирование населения о платности-бесплатности медуслуг предусмотрено Федеральным законом № 323, напоминает Росздравнадзор. Причем это распространяется на все медицинские организации вне зависимости от их организационно-правовой формы. «Даже когда человек идет получать помощь за свои собственные деньги в медицинскую организацию частной формы собственности, эта организация тоже обязана выполнять требование закона и предупредить гражданина, какую помощь он может получить бесплатно», — пояснили в ведомстве.

За невыполнение этих требований законодательства предусмотрена административная ответственность в виде штрафа, налагаемого на медицинскую организацию.

Напомним, что Памятка для пациентов была подготовлена в конце прошлого года. В ней подробно расписано, на какие виды бесплатной медицинской помощи граждане страны могут рассчитывать в соответствии со статьей 41 Конституции РФ и ежегодной Программой государственных гарантий.

Россияне, в частности, имеют право на бесплатную первичную помощь, на специализированную, на высокотехнологичную с применением новых сложных и уникальных методов лечения,

Размещение в одноместных или маломестных палатах тоже входит в программу бесплатного обязательного медицинского страхования. При госпитализации ребенка до четырех лет спальное место в палате и питание в стационаре предоставляются бесплатно одному из его родителей или законных представителей. Находящиеся на лечении в стационаре пациенты бесплатно перевозятся в другие клиники или центры, если им требуются дополнительное обследование или диагностика.

ТАКИЕ ЦИФРЫ

По данным Всероссийского союза страховщиков, при официально бесплатной медицинской помощи пациентам чаще всего приходится оплачивать расходные материалы во время стационарного лечения, в том числе шприцы, лекарства, капельницы, а также имплантаты (металлоконструкции и т. д.). При амбулаторном лечении также приходится оплачивать расходные материалы — пломбировочные материалы в стоматологии, рентгеновскую пленку и т. д.

Четвертую позицию по оплате условно бесплатной медицинской помощи занимают аппаратные исследования — МРТ, КТ и т. д., в стационарных и амбулаторных условиях.

в том числе клеточных технологий и роботизированной техники.

Памятка информирует о том, что такое плановая, неотложная и экстренная медицинская помощь и о предельных сроках ее ожидания. Например, первичная медико-санитарная помощь в неотложной форме должна быть оказана в течение 2 часов с момента обращения пациента в медицинскую организацию.

Пациентам не требуется платить за лекарства, которые назначают в больницах и в дневных стационарах. Также бесплатны компоненты крови, медицинские изделия и лечебное питание, в том числе назначаемые по медицинским показаниям специализированные продукты.

Кроме того, в России бесплатно производятся: различные виды диализа, медицинская реабилитация, химиотерапия при злокачественных заболеваниях, экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО), профилактические медицинские осмотры, в том числе детей, диспансеризация и другие виды помощи.

Документ информирует также о возможностях граждан обращаться за платными медицинскими услугами и о том, куда жаловаться при нарушении прав на бесплатную медицинскую помощь.

Памятка для пациентов с разъяснениями, на какие виды бесплатной и платной медицинской помощи имеют право пациенты в России, опубликована в газете «Диабет» № 3-4, за 2019 год.



МСЭ: обсуждаем, предлагаем, анализируем

Общественная комиссия при федеральном бюро медико-социальной экспертизы по г. Санкт-Петербургу (ФБ МСЭ) по показателям своей работы в 2018 году вошла в четверку наиболее активных комиссий.

Оценка более чем достойная, если учесть, что экспертами оценивалась деятельность восьмидесяти общественных комиссий по всей стране.

Для улучшения медико-социальной экспертизы по всем направлениям в органы власти комиссией было направлено более 100 писем с предложениями, выработанными в ходе коллегиального обсуждения на заседаниях комиссии.

Эти данные прозвучали на семинаре «Модель деятельности общественной комиссии при ФБ МСЭ: цели, задачи, нормативные документы». Семинар для членов Общественной комиссии прошел в конце июня в федеральном бюро медико-социальной экспертизы по Санкт-Петербургу Минтруда России.

Программа семинара разработана в рамках проекта Всероссийского союза пациентов «Бюро медико-социальной экспертизы и пациентское сообщество — развиваем взаимодействие».

Напомним, что в Союз пациентов входит 17 общественных организаций общей численностью в семь миллионов человек. Достижение максимально возможного уровня медицинской помощи населению в целом и каждому гражданину в отдельности является основной задачей Союза.

Семинар вела Марина Васильевна Валюх — президент СПРООИБРС «Опора-М», представитель Всероссийского союза пациентов. Участники семинара обсудили качество работы Общественной комиссии, цели и зада-

чи комиссии с позиций разных групп (членов комиссии, граждан, ФБ МСЭ), новые подходы к информационному сопровождению работы комиссии для более широкого информирования горожан о ее работе.

В ходе активного обсуждения вопросов, поднятых на семинаре, была отмечена актуальность проведенной работы, а также высказаны предложения, направленные на улучшение качества работы Общественной комиссии при ФКУ «ФБ МСЭ по г. Санкт-Петербургу» Минтруда России.



Без очередей и регистратуры

Бесплатное приложение, которое поможет петербуржцам заботиться о своем здоровье и записываться в государственные поликлиники онлайн, появилось в Северной столице.

Как рассказали в пресс-службе компании «Здоровье города», приложение «Мое здоровье» поможет получать услуги по полису ОМС и записываться на прием к врачу без очередей и регистратуры.

Горожанам также доступны три теста. Они подскажут, готова ли женщина к здоровой беременности, определят до помощи врача выраженность депрессии, а также дадут персональные рекомендации по посещению врачей, сдаче анализов и прохождению диагностики в рамках программы ОМС.

В приложении также можно вести дневник своего состояния, отмечая вес, давление и настроение. Все эти данные также помогут медикам оказывать помощь.

Скачать «Мое здоровье» уже можно на смартфоны на базе Android и iOS.

Помимо этого, приложение ежедневно публикует полезные советы, статьи и лайфхаки для лечения и профилактики различных болезней.

ТРИ ЦВЕТА ЗДОРОВЬЯ: продукты на российских прилавках приобретут цветовую маркировку

В России осенью примут ГОСТ на цветовую маркировку продуктов – «Светофор». Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи уже подготовил окончательную версию документа.

Согласно новому ГОСТу, Упаковки или этикетки продуктов приобретут вертикальные полосы красного, желтого и зеленого цветов, которые будут информировать потребителя о содержании сахара, соли и жиров в продуктах.

Так, предупреждением о том, что их доля существенно

руководителя Федерального исследовательского института питания и биотехнологии, разработчика ГОСТа Алексея Камбарова, благодаря маркировке можно будет обратить внимание россиян на то, что они едят. Он уверен, что для увеличения продолжительность жизни граждан, необходимо сделать питание приоритетным направлением.

Разговоры о необходимости введения маркировки продуктов по системе «Светофор» идут давно. Так, в конце 2017 года, руководитель Роспотребнадзора Анна Попова заявила, что ожирением в России страдает четверть взрослого

причем около 80% поваренной соли поступает с пищевыми продуктами промышленного изготовления, а не во время самостоятельного приготовления пищи.

«Вариант, который мы предлагаем, – система «светофора», которая сигнализирует об избыточном количестве сахара, соли и жира (продукты с повышенным их содержанием помечаются красным цветом, с умеренным – желтым, с низким – зеленым. – прим. ред.)», – пояснила Попова.

С предложением наносить специальную маркировку на продукты питания также выступал и Минздрав. Знак позволит потребителю ориентироваться, является ли продукт полезным или нет. Концепция с описанием нового ранжирования ведомство направило на рассмотрение правительства РФ еще в 2017 году.

Ведомство считает необходимым поделить продукты питания на три группы в зависимости от содержания в их составе веществ и элементов, избыточное потребление которых может вызвать хронические заболевания. В частности, речь идет о жирах, сахаре и соли. Их доля будет указываться на 100 граммов продукта.

К первой группе будет относиться «здоровая» пища. К ней автоматически причислят

лия, энергетические батончики и десерты. Также в эту группу попадут энергетические напитки и алкогольная продукция.

В список №3 Минздрав предлагает отнести продукты и товары, пороговые значения компонентов в составе которых позволят отнести продукцию к здоровому питанию. Пороговые значения компонентов установят для соков, хлеба, сухих завтраков, переработанного мяса, птицы, рыбы, а также молочной продукции, в том числе творога и сыра.

Требования стандарта не будут распространяться на сырье и продукты с однородным составом: например, сахар, сливочное масло, шпик. Также маркировку «светофор» не планируется наносить на упаковки питьевой воды, пищевых добавок и специализированной продукции (например, лечебной), а также кондитерских изделий, напитков с подсластителями и сыров. Что касается последних трех, в них содержится заведомо большое количество критически значимых веществ. Это и так известно

Диетологам известно, что потребление соли здоровым человеком не должно превышать 2-3,5 грамма в сутки. Гипертоникам необходимо снизить соль до минимума (1 грамм), а лучше отказаться от нее вообще. Избыток соли ведет к отекам, повышает риск инфарктов и инсультов.

замороженные фрукты, овощи и бобовые, свежие и замороженные мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца и крупы.

К «нездоровой» категории предлагается отнести шоколад, кондитерские изде-

потребителю, пояснили ранее в Роспотребнадзоре

В ведомстве также пояснили, что цель разработанной программы – сохранить здоровье россиян с помощью популяризации культуры здо-



рового питания. По данным Минздрава, в 2015 году ожирением страдали 1,31 млн россиян, в 2016-м – уже 1,39 млн.

Проект добровольной маркировки пищевых продуктов и напитков «Светофор» начался 1 июня 2018 года по инициативе Роспотребнадзора. Вначале в проекте участвовали только производители мороженого. Со временем к нему подключились некоторые компании по изготовлению безалкогольных напитков.

Первоначально необходимость введения маркировки была выдвинута из-за роста числа неинфекционных заболеваний, которые напрямую зависят от качества продуктов. Высокий уровень потребления сахара, насыщенных жирных кислот и соли ведет к развитию сердечнососудистых заболеваний, гипертонии, сахарного диабета, ожирения. Чтобы снизить показатели потребления соли, сахара и жиров, необходимо информировать потребителя о составе продукта максимально простым способом.

По данным ВЦИОМ за продуктовый светофор проголосовало 82% респондентов.



Вещество	Зеленая (низкий) на 100 г	Желтая, янтарная (средний) на 100 г	Красная (высокий)
Жиры	менее 3 г	от 3 до 17,5 г	более 17,5 г на 100 г или 21 г на порцию
Насыщенные жиры	менее 1,5 г	от 1,5 до 5 г	более 5 г на 100 г или 6 г на порцию
Сахар	менее 5 г	от 5 до 22,5 г	более 22,5 г на 100 г или 27 г на порцию
Поваренная соль	менее 0,3 г	от 0,3 до 1,5 г	более 1,5 г на 100 г или 1,8 г на порцию

превышает норму, станет красная полоска.

На первом этапе использование цветовой дифференциации будет добровольной для производителей. Затем торговать немаркированной продукцией будет запрещено. По словам заместителя

населения, а чтобы бороться с распространением этого недуга, следует маркировать вредные продукты специальными «черными метками».

Она указывала, что более 35% взрослого населения превышает рекомендуемое ежесуточное потребление соли,

Цвета на продуктах имеют такое же значение, как и сигналы светофора на дороге. Красный: продукт опасен, и его можно потреблять только здоровым людям, но не часто. Желтый: внимание, содержание соли, сахара и жиров не превышает норму, но увлекаться потреблением не стоит. Зеленый: продукт полезен для здоровья. В Минздраве РФ считают, что маркировка поможет покупателям делать осознанный выбор и снизит заболеваемость населения в России. Ведь известно, что три четверти всех болезней вызывает неправильное питание.



Опасные связи: диабет и артрит

Заболевание диабетом 2 типа может привести к сильным болям в суставах. Как это предотвратить?

День проработал на дачном участке – на следующий день уже трудно пошевелить рукой или ногой. Чем дальше прогулка пешком, тем сильнее боли в коленях. С возрастом это многим кажется естественным.

Но если помимо возраста у вас в анамнезе диабет 2 типа, то следует отнестись к этому внимательнее. Люди с этим типом сахарного диабета склонны к развитию остеоартроза.

Исследования немецких ученых, в которых участвовали около 900 человек с диабетом и без, подтвердили, что у пациентов с сахарным диабетом гораздо выше вероятность развития тяжелой формы артрита, требующей оперативного вмешательства и замены сустава.

Остеоартроз является одной из самых распространенных форм артрита и развивается тогда, когда хрящевая ткань, защищающая кости скелета, истончается.

Диабет чаще встречается у людей в возрасте и с избыточным весом; эта группа пациентов находится также в группе риска возникновения артрита. Однако, стройной теории, которая могла бы объяснить, почему люди с диабетом чаще страдают от проявлений артрита в коленях и тазобедренных суставах, пока не существует. Когда исследователи свели воедино все данные пациентов (такие как возраст, индекс массы тела), оказалось, что связь между содержанием сахара в крови и плачевным состоянием суставов самая прямая.

ПРЯМАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Пациенты с диабетом, особенно те, кто не следит должным образом за состоянием своего здоровья, тяжелее всего поддаются лечению, считает профессор медицины Гарвардской медицинской школы Джордж Кинг.

Неконтролируемый диабет приводит к воспалительным процессам и последующей дегенерации суставов. Причем исследования подтверждают, что воспалительные процессы у людей с диабетом гораздо интенсивнее и, соответственно, приводят к более тяжелому

течению артрита. Поэтому основная рекомендация медиков – **контролировать уровень сахара, чтобы защитить суставы.**

Исследователи полагают, что остеоартрит скорее является осложнением на фоне метаболического синдрома, нежели обусловлен естественным износом тканей.

РАССКАЖИТЕ ДОКТОРУ!

Но, к сожалению, большинство людей с целым букетом заболеваний проблемы с суставами беспокоят в самую последнюю очередь. Врачи не всегда спрашивают их о болях в суставах да и сами пациенты полагают, что это естественный возрастной процесс. Так говорит Иоанна Джордан, директор исследовательского центра при университете Северной Каролины, специализирующегося на проблемах с суставами.

Между тем, забота о здоровье суставов может сыграть решающую роль в вопросе контроля над диабетом. Артрит коленей или тазобедренных суставов может помешать вашим регулярным занятиям спортом. А ведь физические нагрузки необходимы для контроля за массой тела и для снижения уровня холестерина в крови.

КОНТРОЛИРУЕМ ВЕС

Знаете ли вы, что пять лишних килограммов увеличивают нагрузку на колени в три (!) раза. Снижение веса снижает эту нагрузку и, соответственно, влияет на уровень сахара в крови. Если у вас преддиабет и вам удалось потерять порядка 5-10 процентов веса, вы снижаете риск развития диабета 2 типа на 58 процентов.

ПРОЧЬ С ДИВАНА!

Примерно треть пациентов с диабетом и артритом, как подсчитали ученые, ведут малоподвижный образ жизни. Но физические упражнения – это лучшее, что вы можете сделать, чтобы облегчить симптомы как диабета, так и артрита. Движение помогает преодолеть болез-



ненные ощущения и застой в суставах, снизить сахар и отрегулировать проблемы с весом.

Согласно недавно опубликованным результатам научного исследования, регулярные упражнения существенно улучшают качество жизни пациентов, даже если это – единственное изменение в привычном для них образе жизни.

Физические нагрузки уменьшают количество жира, обволакивающего внутренние органы, особенно сердце и печень, укрепляют инсулиновую резистентность и улучшают чувствительность к инсулину.

Сделайте привычными полезные всем упражнения. Например, пешие прогулки, скандинавская ходьба, плавание или езда на велосипеде.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Здоровое питание, включающее молочные продукты с пониженным содержанием жира, бобовые, злаки, фрукты, овощи, и умеренное количество потребляемых калорий являются ключом к контролю над диабетом и, одновременно, способствуют уменьшению болей в суставах.

План питания, основанный на овощах, рыбе, полезных жирах и цельнозерновых продуктах – правильный

выбор для заботящегося о своем здоровье человека.

Такой рацион способствует снижению сахара в крови и рисков сердечно-сосудистых заболеваний, сопутствующих метаболическому синдрому.

САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО!

Пациентам с диабетом следует учитывать, что некоторые противовоспалительные препараты помогают контролировать уровень сахара в крови. В то же время, другие лекарственные средства, назначаемые при артрите, наоборот, могут вызывать резкие скачки сахара.

Поэтому подбирать схему лечения необходимо только вместе с вашим лечащим врачом.

ОСТОРОЖНО: ОСЛОЖНЕНИЯ!

Если проблемы с суставами привели вас к хирургу и возникла необходимость артроскопии или замены сустава, очень важно контролировать свой сахар в период до и после операции, чтобы существенно увеличить шансы на быстрое восстановление.

Пациенты с повышенным сахаром в крови поправляются значительно дольше.

Очень важно, чтобы ведущий вас хирург знал, что у вас диабет.

Диабетологические центры Санкт-Петербурга

Диабетологический центр	Учреждение, в структуре которого находится центр	Виды обслуживания
Городской территориальный диабетологический центр № 1 тел.: (812) 296-36-05	Городской диагностический центр № 1, ул. Сикейроса, 10, м. «Озерки»	Диспансеризация взрослых больных сахарным диабетом 1 типа , получающих интенсифицированную инсулинотерапию. Консультация больных сахарным диабетом 1-го и 2-го типа по направлениям ЛПУ из всех районов города.
Городской диабетологический центр № 2 тел.: (812) 752-84-74	Городской диагностический центр № 85, ул. Лени Голикова, 29/4, м. «Проспект Ветеранов»	Диспансеризация и консультация взрослых больных сахарным диабетом 2-го типа по направлениям ЛПУ из районов – Кировского, Красносельского, Кронштадтского, Московского, Петродворцового.
Городской диабетологический центр № 3 тел.: (812) 444-14-63	Поликлиника №17 Красногвардейского района, Новочеркасский пр., 56/1, м. «Новочеркасская»	Диспансеризация и консультация взрослых больных сахарным диабетом 2-го типа по направлениям ЛПУ из районов – Адмиралтейского, Василеостровского, Выборгского, Красногвардейского, Петроградского, Центрального.
Городской диабетологический центр № 4 тел.: (812) 368-44-67	Поликлиника № 7 Невского района, пр. Обуховской Обороны, 261/2, м. «Пролетарская»	Диспансеризация и консультация взрослых больных сахарным диабетом 2-го типа по направлениям ЛПУ из районов – Колпинского, Невского, Павловского, Приморского, Пушкинского, Фрунзенского.
Амбулаторно-диабетологический центр со школой обучения детей и родителей самоконтролю сахарного диабета тел.: (812) 710-73-98	Детская поликлиника №44 Центрального района, Мытнинская ул., 25, м. «Площадь Восстания»	Диспансеризация и консультация детей и подростков до 17 лет по направлениям ЛПУ всех районов города.
Сахарный диабет и беременность тел.: (812) 328-98-95	Медико-генетический диагностический центр, Менделеевская линия, 3, м. «Горьковская»	Лечебно-диагностическая помощь беременным женщинам Санкт-Петербурга с эндокринными заболеваниями, в том числе сахарным диабетом.

В садоводствах появятся «Школы здоровья»

Теперь без отрыва от огорода отдыхающие на даче горожане смогут проверить свое здоровье.

Временно исполняющему обязанности губернатора Александру Беглову представлен отчет об организации медицинского обслуживания в садоводствах. Соответствующее поручение глава города дал в апреле.

Сегодня на территориях крупных садоводств работают 34 модульных амбулаторных учреждения, оказывающих первичную медицинскую помощь. В них можно получить консультацию врача, измерить давление и уровень сахара в крови, сделать ЭКГ, получить необходимые рекомендации.

За прошлый сезон они оказали помощь семидесяти тысячам горожан.

До конца лета планируется открыть еще три новых медпункта в садоводствах и один реконструировать.

В ближайших планах — организовать работу выездных диагностических бригад для проведения профосмотров. В этом году их будут проводить впервые.

Для организации «Школ здоровья» выездные комплексные бригады врачей будут работать в 20 садоводствах. Медики будут консультировать людей, страдающих хроническими заболеваниями. Подобные мероприятия, считают в Смольном, помогают людям в свободной, удобной для них форме получить первичную консультацию врача, чтобы получить в дальнейшем назначенное лечение.

Медпункты специализируются, прежде всего, на профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Такая помощь особенно востребована в тех садоводствах, которые расположены далеко от медицинских учреждений и станций скорой медицинской помощи.

На территории Петербурга и Ленинградской области расположено около 700 тысяч дачных участков. На них в летний период выезжают почти 2,5 миллиона горожан.



В каких садоводствах открыты амбулатории в нынешнем дачном сезоне

Волховский район:

СНТ «Уют-2» (садоводческий массив «Пупышево», участок №1, нежилое здание №2Б).

СНТ «Полимер» (садоводческий массив «Пупышево», участок №1, медпункт).

Всеволожский район:

СНТ «№2 им А.А. Кулакова» (садоводческий массив «Васкелово», 6-я линия, медпункт).

СНТ «Баррикада» (садоводческий массив «Дунай», Ладожская ул., д. 39/1, здание правления).

ССТ «Дунай» (ул. Поселкова, д.1).

ТСН «Белоостров» (будет построен ФАП, 40-й км Выборгского шоссе, строение №1).

СНТ «Дружное-3» (садоводческий массив «Ново-Токсово», Центральная ул., д. 65).

СНТ «Защита» (садоводческий массив «Ново-Токсово», 24-й км Ленинградского шоссе, участок № 4).

СНТ «Северное сияние-2» (садоводческий массив «Васкелово», участок № 2, д.77).

Выборгский район:

СНТ «АКТЕР» (Лебяжье, Поэтическая ул., д. 5).

СНТ «Левашово» и СНТ «Песочное» (4 аллея, д.15).

СНТ «Озерное», Кирпичное, (4-я Озерная ул., участок №36).

Гатчинский район:

СНТ «Авиатор» (садоводческий массив «Новинка», 9-я линия, участок 403).



СНТ «Азимут» (садоводческий массив «Кобрино», здание правления).

СНТ «ЛОМО» (садоводческий массив «Чаща», 7-8 линия, участок № 3, строение 3/1).

СНТ «Строитель» (садоводческий массив «Антропшино», Набережная ул., участок №55, строение 55/1).

Кингисепский район:

СНТ «Корвет на Купле» (в здании правления).

Кировский район:

СНТ «Ладога» (садоводческий массив «Восход», 51-52-й км Мурманского ш., участок №15, строение

15-1/участок 1707 Ладожская, д. 42А).

СНТ «Заря» (садоводческий массив «Восход», Центральная ул., участок №254).

Союз СНТ «Станция Назия» и СНТ «Строитель» (Магистральная ул.).

СНТ «Октябрьский» (ул. Садовая, д. 52).

СНТ «Заречное» (садоводческий массив «Славянка», 3-я линия, участок № 396а).

СНТ «Чайка» (садоводческий массив «Келколово-2», Железнодорожная ул., 1А).

СНТ «Восход-Василеостровское» (садоводческий массив «Восход», 54-56-й км Мурманского ш., Балтийская ул., д.1).

СНТ «Восход-Фрунзенское» (садоводческий массив «Восход», здание правления).

СНТ «Дружба» (садоводческий массив «Грибное», Арсенальная ул., д.1).

Ломоносовский район:

«ТСН Новая Ропша-Лесное» и «СНТ Макаровец» (Над речная ул., д.2).

СНТ «Красногорское» (7-я линия, д. 65А).

СНТ «Остров» (в здании правления).

Лужский район:

СМ «АСНТ «Дивенская» южный массив СНТ «Мелиоратор» (при въезде).

СМ «АСНТ «Дивенская» северный массив СНТ «Эстри» (в здании правления).

Тосненский район:

СНТ «Электроаппарат» (садоводческий массив «Бабино», участок №8-2, строение 3В).

СНТ «Строитель» (садоводческий массив «Радофинниково-Западная сторона», 19-я линия, участок №5).

СНТ «Электрон» (садоводческий массив «Радофинниково-Восточная сторона», 8-9 линия, д. 47 / СНТ «Здоровье», 4-5 линия).

Летние медпункты открыты частной медицинской компанией Eutomed и Санкт-Петербургским Территориальным фондом ОМС, помощь оказывается бесплатно всем петербуржцам с полисом ОМС.

Зной – и все в томительном покое...

Чтобы справиться с симптомами болезни, когда температура воздуха резко повышается, прислушайтесь к советам врачей.

ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ

В жару легко получить обезвоживание организма, особенно при сахарном диабете. При обезвоживании растет концентрация сахара в крови: меньшее количество крови проходит через почки. Из-за этого почки не в состоянии вывести из организма избыток глюкозы.

Когда на улице жарко, нужно обязательно пить много воды или напитков, которые не содержат сахар. Не дожидайтесь момента, когда вы будете изнывать от жажды.

ХРАНИТЕ ЛЕКАРСТВА ПРАВИЛЬНО

Высокая температура воздуха летом может отрицательно сказаться: на качестве медицинских препаратов; на работе глюкометра; на тест-полосках.

Помните: когда на улице жара, количество инсулина в препаратах, которые назначаются при сахарном диабете, уменьшается. А потому убедитесь, что вы правильно храните лекарства, если дома выше 25 °С.

Никогда не оставляйте их в машине в жаркий летний день, так как в салоне автомобиля температура воздуха может быть выше + 40 градусов.

Помните! Инсулин нельзя хранить при температуре ниже 2°C или выше 30°C.

Если вы отправились в путешествие, не забудьте взять с собой лекарства, которые надо принимать при сахарном диабете.

Прямые солнечные лучи разрушают действие препарата. Лучше всего приобрести термосумку (остерегайтесь замораживания!). Тогда лекарство будет в полной безопасности.

ИЗБЕГАЙТЕ ЖАРЫ ПРИ ДИАБЕТЕ

Физические нагрузки — важный момент в лечении сахарного диабета. Но вам нельзя заниматься спортом на улице в солнцепёк. Делайте зарядку утром или когда солнце клонится к закату.

Если не получается делать упражнения утром или вечером, проводите время в спортзале, который оснащён кондиционером.

Связанные симптомы: гипергидроз (повышенное потоотделение), тремор, сухость во рту, головокружение, онемение рук, онемение ног, увеличение веса, усталость.



ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ГИПОГЛИКЕМИИ

Некоторые из симптомов теплового удара аналогичны тем, какие испытывает человек при гипогликемии. А именно: сильное потоотделение; головокружение; дрожь.

Вы можете подумать, что это просто связано с жарой на улице. На самом деле из-за погодных условий может сильно упасть уровень сахара в крови, и это представляет опасность для пациентов, у которых наблюдаются скачки сахара

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА НОГИ

Пациенты с сахарным диабетом должны быть особенно внимательны к своим ногам. Летом велико искушение пройтись босиком или носить открытые сандалии. Но это может закончиться плохо для вас.

Всегда носите правильно подобранную по размеру обувь.

Обувь должна быть из натуральной ткани (кожа, замша, нубук, хлопок), с минимумом отверстий и на толстой

Ученые отмечают, что температура 26-32 °С уже является опасной для некоторых пациентов, особенно при наличии сосудистых осложнений.

в крови. Если вы знаете эти тревожные признаки низкого уровня сахара в крови, то вам будет проще справиться с неприятными симптомами.

Старайтесь употреблять побольше углеводов с пищей, чтобы поднять уровень сахара в крови. Вы должны знать, как оказать себе экстренную помощь, это полезно, тем более, при эндокринных заболеваниях.

ЧАЩЕ ПРОВЕРЯЙТЕСЬ

Пациентам с диабетом, возможно, придётся проверять уровень сахара в крови чаще. Таким образом, вы сможете выровнять уровень инсулина и продумать свой рацион питания.

Поговорите с эндокринологом, — это добавит вам уверенности в своих силах.

прошитою подошве. Мужчинам это правило выполнить несложно. Совсем другое дело женщины, которые хотят, чтобы обувь была не только практична, но и красива. Дамам можно порекомендовать платформу, которая очень актуальна в этом сезоне. Если же предстоит «выход в свет» и срочно требуется «шпилька», применяйте «правило Золушки»: когда идёте в гости или на прием, берите «шпильки» с собой как переменную обувь.

В конце дня проверьте ноги на наличие порезов, царапин, волдырей, ран.

Если что-то из вышеперечисленного вы обнаружили у себя, в том числе признаки бактериальных и грибковых инфекций, немедленно обращайтесь к доктору.



Всего две минуты: ученые назвали простой способ спастись от диабета

Очень короткие, но интенсивные тренировки, на которые не будет уходить много времени, могут снизить риск развития диабета 2 типа.

На эти занятия можно уделять лишь две минуты в неделю. К таким выводам после проведенного исследования пришли сотрудники Абердинского университета в Шотландии.

Ученые считают, что если еженедельно проводить два сеанса интенсивных силовых тренировок, длительностью по минуте каждая, можно предотвратить развитие диабета 2 типа. Исследователи сравнивают эффект от таких кратких, но напряженных тренировок с ежедневной умеренной 30-минутной физической активностью.

Во время проведенного исследования анализировались данные добровольцев с лишним весом из группы риска. Они восемь недель проводили тренировки на велотренажере. При этом добровольцы занимались два раза в неделю, интенсивно работая на тренажере 10 раз по шесть секунд. Оказалось, что этого достаточно, чтобы улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и способность организма очищать кровь от сахара.



ВСЕ НОВОСТИ
Санкт-Петербургского
Диабетического общества
на сайте spbdo.ru.
ЗВОНИТЕ
НАМ
по тел. 327-09-02

Издание газеты «Диабет» произведено с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Газета зарегистрирована Решением исполнительного комитета Ленинградского совета народных депутатов. Рег. номер 528.
Газета перерегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу.
Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ78-01879 от 27 мая 2016 г.

Учредитель – Санкт-Петербургская общественная организация «Санкт-Петербургское диабетическое общество инвалидов» (191011, Санкт-Петербург, ул. Рубинштейна, д. 3)
Главный редактор – А.В. КОРНЕЕВ
Выпускающий редактор О.Н. Корнеева



Отпечатано в ООО «Техно-Бизнес», 194362, Санкт-Петербург, пос. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113. Заказ №91/1.
Номер подписан в печать и в свет 29.08.2019.
Время подписания по графику 22.00, фактически – 22.00.
Распространяется бесплатно. Тираж – 25 000 экз.