



ДИАБЕТ

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

ИМЯ ЕГО КЕНТАВР

Власти Петербурга до 31 октября продлили ограничения, направленные на профилактику и противодействие распространению коронавируса.



Инфекция провоцирует у них кетоацидоз, декомпенсацию болезни, усложняет процесс лечения.

В группе риска также – люди с избыточной массой тела.

И еще. Специалисты напоминают, что каждый новый штамм COVID-19 бьет по разным органам-мишеням. И если «уханьский» штамм, с которого два года назад и началась пандемия, поражал капилляры легких, то вариант омикрон (в том числе «кентавр») наносит удар по сосудам головного мозга, мышц и – внимание! – по сосудам поджелудочной железы. Именно поэтому пациентам с диабетом стоит в первую очередь прислушаться к рекомендациям ВОЗ – для защиты от омикрона этой осенью и зимой носить маски и соблюдать все другие меры безопасности.

Как коронавирусная инфекция влияет на течение диабета, подробнее читайте на стр. 3.

Заболееваемость коронавирусом в Северной столице вновь растет. Коэффициент распространения инфекции ползёт вверх уже с июля. И пока специалисты спорят, шестая волна это или эндемия, дополненные койки для зараженных больных, развернутые в городских стационарах, вновь заполняются пациентами, у которых заболевание протекает в тяжелой форме.

Ковидную волну в России поднял новый штамм омикрона BA.5 «кентавр». Как и доминирующий ныне омикрон-штамм BA.4 он намного заразнее предыдущих. По скорости передачи инфекции их сравнивают с корью. И хотя эти новые штаммы менее патогенны, пациенты с диабетом по развитию и тяжести течения коронавирусной инфекции по-прежнему находятся в группе высочайшего риска. Поэтому в первую очередь именно эти люди должны защитить себя.

Есть вопросы по COVID-19? Звоните!

Единый номер горячей линии

122

Комитет по здравоохранению

День в календаре

САМЫЙ «СЕРДЕЧНЫЙ» ДЕНЬ ГОДА

В России, как и во всем мире, 60% всех смертей – это смерти из-за несовместимых с жизнью сбоев в работе системы кровообращения. Чтобы ежегодно напоминать населению всего мира о необходимости заботиться о состоянии сердечно-сосудистой системы, ВОЗ и ЮНЕСКО назначили Днем сердца 29 сентября.



По инициативе Всемирной ассоциации сердца этот день отмечается с 1999 года.

В России этот день традиционно открывает Национальную неделю здорового сердца. В Петербурге, как и в других городах страны, пройдут лекции, семинары, конференции, круглые столы

с участием медиков. Кардиологи расскажут о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов мозга, а все желающие смогут получить рекомендации, как избежать катастроф со стороны сердечно-сосудистой системы.

Но чтобы сохранить свой «пламенный мотор» здоровым, не стоит ждать «сердечного» дня года. Начинайте любить свое сердце уже сейчас. Если оно беспокоится, трепещет, ноет, учащенно бьется – оно просит вас о помощи. Помогите ему, это особенно важно в непростой период пандемии не только пациентам с диабетом и сердечникам, но и всем тем, кому уже довелось столкнуться с ковидом. Ведь осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы

называют одним из частых последствий COVID-19.

Наиболее распространенным последствием перенесенного заболевания является повышенное артериальное давление из-за снижения эластичности сосудистых стенок по всему организму. Именно поэтому люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, должны наблюдаться с особой тщательностью после перенесенного коронавируса, считает главный кардиолог Минздрава России, академик РАН Сергей Анатольевич Бойцов.

Основой же профилактики кардиологи считают коррекцию образа жизни.

СТР. 4

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

Спасибо, доктор! Врач-эндокринолог городской поликлиники №48, главный эндокринолог Московского района Виктория Михайловна Сомова – победитель профессионального конкурса на звание «Лучший врач года».

СТР. 2

Алиса знает. Голосового помощника Яндекса научили озвучивать уровень сахара в крови. Новые технологии на страже здоровья.

СТР. 5

Диета с низким содержанием жиров снижает риск развития диабета 2 типа. О вредной и здоровой пище и гликемическом индексе – в Школе диабета.

СТР. 6 И 7

Диабетологический центр № 3 ждёт обновления

Городской межрайонный диабетологический центр №3 в Красногвардейском районе модернизируют по нацпроекту «Здравоохранение».

Капитальный ремонт в диабетологическом центре № 3 на Новочеркасском проспекте 56 корпус 1 начался. В здании будут заменены инженерные и электрические сети, вентиляция и система отопления, регистратуру сделают открытой, а офтальмологическое отделение, в том числе кабинеты функциональной диагностики, перенесут на первый этаж.

На период ремонта специалисты принимают пациентов из пяти районов города, которые входят в зону обслуживания, в офисах врачей общей практики на проспекте Стахановцев, 12 и на Малоохтинском проспекте, 96 корпус 2.

Адреса Диабетологических центров Санкт-Петербурга:

СТР. 6

ВСЕ НОВОСТИ

Санкт-Петербургского
Диабетического
общества
на сайте spbdo.ru.

**ЗВОНИТЕ НАМ
по тел. 327-09-02.**

Официально**Путин подписал закон о госпитализации детей-инвалидов с родителями**

Документ опубликован на официальном портале правовой информации.

Бесплатное пребывание в стационаре с родителями раньше было предусмотрено только для детей до четырех лет.

Законом статус «ребенок-инвалид» признаётся достаточным основанием для принятия решения о нахождении такого ребенка совместно с одним из близких в стационаре на безвозмездной для него основе, без дополнительных медицинских показаний. Соответствующее изменение внесено в Закон об основах охраны здоровья граждан, наделяя одного из родителей, иного члена семьи или законного представителя ребенка-инвалида правом на совместную госпитализацию с предоставлением бесплатного спального места и питания, независимо от возраста ребенка.

Также закрепляется корреспондирующее изменение с тем, чтобы при оказании медицинской помощи оплата из личных средств граждан на создание рассматриваемых условий не взималась.

Как отмечали ранее авторы инициативы, обычно дети-инвалиды нуждаются в помещении в стационары региональных или федеральных медицинских центров, оказывающих сложные виды медицинской помощи, для прохождения курсового лечения с определенной периодичностью. При этом, по их словам, например, дети с инсулинзависимым сахарным диабетом не могут вводить себе самостоятельно инсулин в младшем возрасте и после четырех лет, дети с муковисцидозом тоже не могут вовремя производить нужные манипуляции и принимать самостоятельно препараты.

Закон вступит в силу 1 января 2023 года.

Школа восстановления после COVID-19

Российский Красный Крест открыл в Ленинградской области школу восстановления после COVID-19. Об этом сообщила пресс-служба организации.

Пройти обучение здесь можно бесплатно всем, кто переболел коронавирусом.

Программа состоит из мастер-классов и групповых занятий по дыхательной и вестибулярной гимнастике, занятий по скандинавской ходьбе, мероприятий по поддержке вакцинации. Также в школе можно узнать о последствиях коронавирусной инфекции и методах предупреждения заболевания. Кроме того, обучающиеся узнают больше о последствиях коронавирусной инфекции и методах предупреждения болезни.

Перед занятиями в школе специалисты Красного Креста измеряют физические показатели участников программы: пиковую скорость выдоха, пульс, сатурацию и давление.

Проект рассчитан на три года, сейчас в нём участвуют 30 регионов. К концу текущего года будет открыто ещё 10 школ, к концу 2023 года – ещё 20. А к концу 2024 года по всей стране будут работать 80 таких школ.

Признание**НАГРАДЫ МЕДИКАМ**

В Государственной академической капелле состоялось торжественное собрание в канун Дня медицинского работника. Петербургских медиков поздравил губернатор Северной столицы Александр Беглов.

Лучшим медикам города были вручены благодарности губернатора Санкт-Петербурга, а победителям профессионального конкурса на звание «Лучший врач года» и «Лучший медицинский работник года со средним профессиональным образованием» – премии Правительства Санкт-Петербурга.

В числе лучших – врач-эндокринолог городской поликлиники №48, главный эндокринолог Московского района Виктория Михайловна Сомова. Она стала победителем в номинации «Лучший врач-специалист учреждения амбулаторно-поликлинической помощи взрослому населению».

Виктория Михайловна ведет большую просветительскую работу, проводит встречи с пациентами. Она автор 13 научных статей и трех патентов на изобретения, активно участвует в городских, российских и международных семинарах и саммитах по профилю работы. Имеет многочисленные благодарности от пациентов.

Недавно Виктории Михайловне был вручен памятный знак «Академик Н.С. Молчанов», учрежденный Санкт-Петербургским обществом терапевтов им. С.П. Боткина.

«Замечательный доктор. Она действительно лучшая!» – так говорят о Сомовой её пациенты.

Врач высшей категории, стаж работы в профессии – без малого двадцать лет. Но не только за солидный опыт работы уважают и ценят врача Сомову её пациенты, но и за внимательное и терпеливое отношение. И как тут не вспомнить слова, которые в свое время сказал известный русский ученый и врач В.М. Бехтерев и которые хорошо бы помнить всем медикам: «Если больному не стало легче после разговора с врачом, значит это плохой врач».

**Услышано в эфире****ЛУЧШЕ НЕ БОЛЕТЬ: COVID-19 может спровоцировать диабет**

Целый ряд исследований подтверждает необычную взаимосвязь: у пациентов, перенесших COVID-19, могут развиваться симптомы диабета. А пока учёные находят неожиданные и опасные последствия пандемии, ведутся испытания принципиально нового способа вакцинации от коронавируса.

Уже в начале пандемии коронавируса медики обнаружили, что пациенты с заболеваниями сердца и проблемами с обменом веществ (включая диабет) хуже переносят COVID-19. Однако в дальнейшем начали появляться доказательства того, что существует и обратная зависимость: похоже, новая коронавирусная инфекция может провоцировать развитие других заболеваний.

Учёные отмечают, что в 2020 году было обнаружено необычно большое число новых случаев диабета, причем и 1-го, и 2-го типа. Многие медики обратили внимание, что первые признаки диабета появлялись у людей, которые недавно перенесли COVID-19.

Чтобы собрать как можно больше достоверной информации о связи COVID-19 и новых случаев диабета, международная группа учёных запустила летом 2020 года онлайн-проект CoviDiab. Он представляет собой глобальный реестр, который могут пополнять доктора из любой точки мира, обнаружившие первые признаки диабета у пациентов, проходивших лечение от COVID-19.

С момента запуска CoviDiab стало появляться всё больше публикаций, посвящённых связи COVID-19 с новыми случаями диабета. В конце 2020 года был опубликован научный обзор 3 711 случаев COVID-19, среди которых 492 сопровождалось развитием у пациента диабета, которого у них не было до болезни.

Самое последнее долгосрочное исследование, ещё не опубликованное ни в одном рецензируемом научном журнале, посвящено наблюдению за 50 000 пациентами, которые перенесли COVID-19. В течение 5 месяцев после выписки почти у 5% из них был диагностирован диабет.

Учёные уже не сомневаются, что у COVID-19 и новых случаев диабета есть некая связь, и они пытаются выяснить её причины.



«Вирус SARS-Cov-2 связывается с рецепторами АПФ-2 (ACE-2), которые встречаются в органах и тканях, участвующих в обмене веществ, включая бета-клетки поджелудочной железы, жировую ткань, тонкий кишечник, печень и почки, – пишут учёные на сайте CoviDiab. – Поэтому вполне вероятно, что SARS-Cov-2 может вызывать изменения в метаболизме глюкозы, которые способны спровоцировать ухудшение уже существующего диабета или привести к появлению этого заболевания».

Есть этому и другие возможные объяснения. Тяжелые случаи COVID-19, как и другие острые заболевания, вызывают воспалительные процессы в теле, которые приводят к гипергликемии (повышению уровня глюкозы в крови). К тому же многие противовирусные и стероидные препараты, используемые в лечении коронавируса, могут повышать уровень сахара в крови и провоцировать симптомы диабета.

Более того, существует гипотеза о том, что новые случаи диабета – не совсем то, чем кажутся. Вполне возможно, что это недиагностированные случаи предиабета – промежуточного

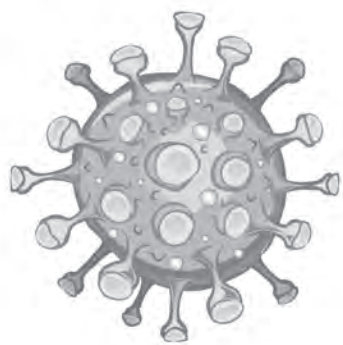
состояния предрасположенности к диабету. Вероятно, госпитализация с COVID-19 просто позволяет поставить диагноз людям с этим состоянием.

Так или иначе, учёным предстоит собрать больше данных о влиянии COVID-19 на развитие диабета, чтобы сделать окончательный вывод. Возможно, у нового коронавируса есть и другие долгосрочные последствия для здоровья, которые пока не попали в поле зрения врачей.

Это вновь напоминает о важности вакцинации в борьбе с пандемией. Возможно, скоро для этого даже не нужно будет обращаться в клинику и делать укол: этим летом начнётся первый этап клинических испытаний вакцины в капсуле, которую можно будет просто запить водой.

Новую вакцину можно будет хранить при комнатной температуре и перевозить в обычном холодильнике (существующие вакцины обычно хранятся в замороженном виде). Если будет доказана эффективность нового способа вакцинации – люди с трипанофобией (так называется боязнь инъекций и шприцов) смогут вздохнуть спокойно.

Источник: Вести.Ru



ОСОБЕННО ОПАСЕН

Как коронавирусная инфекция влияет на течение диабета

Коронавирус особенно опасен для людей с диабетом, так что стоит использовать все возможные меры, чтобы им не заразиться. На фоне ковида у пациентов с диабетом могут усугубиться все сопутствующие состояния и осложнения. Вместе с врачом-эндокринологом клиники «Скандинавия» Кристиной Казакевич разбираемся, чем грозит ковид таким пациентам и чему стоит уделить особенное внимание.

Чаще ли люди с диабетом болеют коронавирусом

У людей с диабетом иммунитет слабее, чем у тех, у кого сахар в норме. Поэтому риск заразиться гриппом, пневмонией, ОРВИ и COVID-19 у этих пациентов увеличивается.

При этом коронавирус у людей с диабетом протекает не сложнее, чем у других пациентов. Вероятность летального исхода примерно такая же. Но это только если уровень сахара в крови и гликированный гемоглобин в пределах нормы. Если же сахарный диабет декомпенсирован, вырастает риск развития различных осложнений.

Как диабет влияет на осложнения от ковида

Примерно в 80 процентов случаев заболевание протекает в легкой форме, люди выздоравливают без лечения в стационаре. Только в одном из шести случаев при инфекции появляются серьезные симптомы с развитием дыхательной недостаточности.

Однако из-за резких скачков уровня сахара в крови, болезней сердца или других осложнений диабета человек болеет вирусными заболеваниями, в том числе COVID-19, более тяжело. При этом риск летального исхода от ковида у людей с декомпенсированным диабетом 1 и 2 типа выше. И если общий показатель неблагоприятного исхода при ковиде составляет 2,3%, то при сахарном диабете эта цифра возрастает до 7,3%. При сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваниях (частых спутниках сахарного диабета) – 10,5%, при артериальной гипертензии – 6,0%, при хронических респираторных заболеваниях – 6,3%.

В группе риска – люди, у которых сахарный диабет плохо компенсирован: это те, кто постоянно живет с высокими цифрами сахара крови или он «прыгает» от низких до высоких значений. Но если гликированный гемоглобин в целевых значениях и уровень сахара составляют 3,9–10 ммоль/л более 70 процентов времени, угнетение иммунитета у пациента почти не наблюдается. В этом случае, протекать болезнь будет точно так же, как и у людей без диабета.

Что особенно стоит проверять людям с диабетом

Пациенты с диабетом подвержены такому заболеванию, как диабетическая ретинопатия. Это опасное состояние, из-за которого можно потерять зрение. Если у вас диагностирован диабет, важно вовремя проверять глаза, то есть проходить регулярный скрининг.

Согласно рекомендациям Минздрава, людям с риском диабетической ретинопатии нужно проходить скрининг по следующей схеме.

- Если у взрослого человека сахарный диабет первого типа – идти к офтальмологу надо через пять лет после постановки диагноза, далее – раз в год.
- Если сахарный диабет второго типа – то сразу после постановки диагноза, а затем раз в год.
- Женщинам с сахарным диабетом любого типа, которые планируют беременность или уже беременны, – при планировании, а также 1 раз в триместр и не позднее, чем через год после родов.
- Детям с сахарным диабетом первого типа надо проходить скрининг раз в год, начиная с 11 лет (если диабет длится к тому времени не меньше двух лет).



Врач-эндокринолог клиники «Скандинавия» Кристина Казакевич подчеркивает, что на данный момент нет исследований, подтверждающих, что коронавирусная инфекция может усугубить диабетическую ретинопатию. Однако, по её словам, есть основания полагать, что коронавирус может увеличить риски. Поэтому, если человек с диабетом переболел ковидом и у него уже есть ретинопатия, стоит все же пройти обследование у офтальмолога, чтобы точно быть уверенным, что все под контролем.

Как уменьшить риск заболеть коронавирусом

Чтобы был меньше риск заболеть, нужно:

- сделать прививку;
- мыть руки – с мылом не менее 20 секунд. Если нет возможности помыть руки, надо пользоваться антисептиком, в котором содержится минимум 60% спирта;
- избегать контакта с людьми с симптомами ОРВИ, не касаться их;
- не трогать немытыми руками лицо, особенно в общественных местах – транспорте, ресторанах, туалетах;
- если человек чихает или кашляет, то держаться от него на расстоянии 1,5-2 метров;
- при плохом самочувствии нужно оставаться дома.

Что делать, если появились симптомы вируса?

Если у человека появились симптомы болезни, сухой кашель, лихорадка, затрудненное дыхание или дискомфорт в груди, ему нужно:

- проконсультироваться со своим лечащим врачом;
- измерять уровень сахара чаще чем обычно;
- немедленно сообщить врачу, если начался кетоацидоз.

Что делать, если опять объявят карантин

Лучше всего будет подготовиться заранее.

- Сделать запаса инсулина, тест-полосок, глюкагона, декстрозы, полосок для определения уровня кетонов, чтобы выходить за ними как можно реже.
- Хранить дома лекарства и медикаменты, которые помогают сбить температуру, например, ибупрофен или парацетамол.
- Чаще измерять уровень сахара.



Влияет ли ковид на развитие диабета у людей с предрасположенностью

Исследования указывают на повышенный риск развития диабета после заражения коронавирусом. Результаты показывают, что у людей, переболевших коронавирусной инфекцией, вероятность развития диабета впоследствии возрастает от 31% до 166% по сравнению с теми, кто не болел.

О том, что именно коронавирус вызывает диабет, пока нельзя говорить точно. Например, возможно, что у некоторых людей на момент заражения коронавирусом мог быть недиагностированный диабет, который был обнаружен только после того, как они заболели вирусом.

Похоже, что новые случаи диабета после коронавируса бывают как первого, так и второго типов.

Диабет 1 типа

Небольшие исследования клеток поджелудочной железы, выращенных в лаборатории, и образцов поджелудочной железы, взятых у людей, умерших от коронавируса, показали, что вирус может проникать в клетки, вырабатывающие инсулин, и повреждать их. Это впоследствии может вызывать диабет первого типа. Но опять же, пока доказательств слишком мало.

Диабет 2 типа

Из-за изменения образа жизни, вызванного пандемией и изоляцией, у некоторых людей увеличилась масса тела и кровяное давление. Из-за этого у них мог развиваться диабет 2 типа.

Другая теория заключается в том, что воспаление в организме, вызванное коронавирусом, приводит к резистентности к инсулину, характерной для диабета 2 типа, что означает неспособность организма правильно использовать вырабатываемый инсулин.

Существует также вероятность того, что коронавирус непосредственно инфицирует и повреждает клетки, вырабатывающие инсулин. Это повреждение может снизить количество вырабатываемого человеком инсулина, что приведет к повышению уровня сахара в крови и диагнозу диабета 2 типа. Но доказательств в пользу этих теорий мало.



СЕРДЦЕ ПОД ЗАЩИТОЙ

Сердечно-сосудистые заболевания лидируют по числу погубленных петербуржцев, причем с огромным отрывом. И чтобы переломить ситуацию, с 2019 года в Северной столице реализуется комплекс мероприятий по программе «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями», которая является частью национального проекта «Здравоохранение».

Идет оснащение и переоснащение больниц и других медицинских учреждений города современным и функциональным оборудованием: томографами, специальными кроватями для ускоренной реабилитации. Всего до конца 2024 года получат 441 единицу новой техники. До конца этого года современной аппаратурой обещают обеспечить десять учреждений, на базе которых функционируют региональные сосудистые центры или первичные сосудистые отделения.

В больницах и медицинских центрах увеличено число коек, предназначенных конкретно под пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Так, в минувшем году в Петербурге насчитывалось

1582 кардиологические койки, в этом – уже 1621 койка. Этот показатель существенно опережает средний по России.

3,5 млрд рублей из федерального и регионального бюджетов потратят на усовершенствование системы борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями в Петербурге до конца 2024 года.

Заметно выросло и количество сложных хирургических вмешательств. Произошло это в том числе за счет внедрения современных методик и технических разработок.



На базе Александровской больницы появится региональный сосудистый центр

Он станет пятым стационаром-трансформером в Петербурге.

Новый центр разместится не в уже существующем здании стационара, а в корпусе, который изначально строится с учетом всех требований логистики, необходимых при оказании медицинской помощи пациентам сосудистого профиля.

Стационар, рассчитанный на 335 коек (40 из которых в интенсивной терапии), планирует принять первых пациентов в декабре.

В шестизэтажном здании госпиталя будет создан полный замкнутый цикл для высокотехнологичного лечения тяжелых сердечных патологий, а также открыто собственное приемное отделение, все диагностические службы, включая КТ, МРТ, ультразвуковую и рентгенологическую диагностику.

Будет лабораторно-диагностический комплекс, современные операционные и два реанимационных отделения. На всех этажах создадут комфортную обстановку и безбарьерную среду для начала ранней реабилитации пациентов.

Строительство больниц-трансформеров становится современной нормой Петербурга. В случае необходимости всего за трое суток госпиталь может быть переоборудован в инфекционный. В новом корпусе Александровской больницы может быть развернуто 415 инфекционных коек. Все палаты оснащены кислородом и другим необходимым оборудованием. В них можно лечить пациентов любой степени тяжести, и в том числе – самых тяжелых.

Фото: администрация Петербурга



НЕ СБИТЬСЯ С РИТМА

Сердечно-сосудистые заболевания опасны в сочетании с другими заболеваниями. Сахарный диабет, например, удваивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, стенокардии, внутримозгового кровоизлияния, аневризмы брюшного отдела аорты и многих других. Большинство пациентов с диабетом относятся к категории высокого либо очень высокого сердечно-сосудистого риска.

Как не дать сердцу сбиться с ритма? Мнение специалистов однозначно: первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний будет во много раз эффективнее, если сочетать фармакотерапию со здоровым образом жизни.

По данным Европейского исследования сердечно-сосудистого риска (EURICA), в котором изучалась структура факторов риска, склонные к заболеванию пациенты, соблюдавшие здоровый образ жизни, уже через пять лет наблюдений не уступали по этим показателям людям с хорошим исходным здоровьем.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ, СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ:

1. Следите за весом и соблюдайте принципы здорового питания.

Сократите потребление соли. 80% соли поступает в организм из переработанных продуктов: хлебобулочных изделий, сыра, консервов и т. д. Суточная норма потребления соли – не более 2 грамм, то есть треть чайной ложки. По факту мы потребляем 10 грамм. Потребление соли в избыточном количестве способствует развитию гипертонии.

Сливочное масло, жирное молоко, жирная сметана, красное мясо – эти продукты вовсе не безопасны. Все они имеют животное происхождение, в их состав входят насыщенные жирные кислоты. Согласно 9 стратегиям по питанию, которые разработали врачи ВОЗ, такие жиры чрезвычайно опасны для здоровья: они провоцируют перевыработку в организме «плохого» холестерина.

2. Не игнорируйте свой уровень холестерина. Это самый наглядный по-

казатель здоровья сосудов. Если холестерин повышен, в артериях могут образоваться атеросклеротические бляшки, которые приведут к нарушению тока крови и инфаркту. У здорового человека холестерин в крови находится в пределах 3,5–5,5 ммоль/л. Проверять уровень холестерина нужно хотя бы раз в полгода. Для подробного исследования врачи обычно назначают анализ крови на липопротеиды.

3. Откажитесь от курения. Это снижает риски развития заболевания не менее эффективно, чем контроль уровня холестерина и артериального давления. Под действием никотина холестерин окисляется, в результате в артериях появляется тромб, сужающий сосуды. Это может привести к стенокардии, сердечному приступу или инсульту.

4. Не забывайте о физической активности.

СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ
КОНТРОЛИРУЙ ДАВЛЕНИЕ

120  80

Для городского жителя оптимальным будет ежедневно гулять не менее одного часа в лесопарковой зоне либо тренироваться 2-3 раза в неделю по часу. Это могут быть и аэробные нагрузки, например, скандинавская ходьба. Такие занятия положительно влияют на сердечную мышцу, регуляцию тонуса сосудов.

Прогулки с палками на свежем воздухе помогают также бороться с тревогой и депрессией.

5. Сохраняйте психическое равновесие и позитивное эмоциональное состояние.

Ученые из Колумбийского университета провели исследование взаимосвязи эмоционального состояния испытуемых с количеством сердечных

приступов. Наблюдения длились 14 лет. По итогам было выявлено, что люди, подверженные стрессу, на 27% чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний.

6. Высыпайтесь.

Недосыпание серьезно сказывается на здоровье, приводит к гипертонии. Здоровый сон длится 6-8 часов не прерываясь. Помогут не только вечерние прогулки, но и отказ от телевизора и гаджетов перед сном – их свечение мешает выработке гормона сна мелатонина.

7. Контролируйте уровень артериального давления и уровень сахара в крови.

В случае повышенного давления и высокого сахара необходимо получить консультацию у врача.

«АЛИСУ» НАУЧИЛИ ОЗВУЧИВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Идею нового навыка разработчикам виртуального ассистента подсказали родители детей, страдающих этим заболеванием. А сам навык для голосового помощника Яндекса был создан программистом – победителем конкурса SmartApp Дмитрием Николаевым.

Рассказывает мама ребенка с диабетом:

– Однажды мы ехали в машине, путь нам прокладывал навигатор, а мы играли с Алисой в «Сто к одному». В разговоре возник вопрос: а можно ли спросить у Алисы об уровне глюкозы крови у одного из пассажиров? Голосовой помощник, конечно же, не смог ответить на этот вопрос. Мы подумали, что было бы неплохо научить Алису находить эти данные и озвучивать их.

Дело в том, что современные технологии непрерывного мониторинга глюкозы (НМГ) чисто теоретически позволяют это сделать. Системы НМГ представляют собой гаджет, который состоит из сенсора (он клеится на предплечье и измеряет уровень сахара в межклеточной жидкости), трансмиттера (он передает данные на устройство) и монитора. Поскольку сенсор делает замеры каждые пять минут в режиме 24/7, состояние здоровья пациента постоянно под контролем. Это очень удобно – родители могут наблюдать за тем, что происходит с их чадом, когда ребенок находится в детсаду или школе. Недавно

датчики для контроля уровня глюкозы начали бесплатно выдавать детям с диабетом в Московской области. Ранее к этой программе подключились другие регионы России, и в перспективе все дети с диабетом будут обеспечены датчиками, которые значительно меняют их качество жизни.

Вернувшись домой, родители отыскали в Telegram чат, где общаются программисты Яндекса – разработчики навыков для «Алисы», и обратились к ним с этой идеей. Первым откликнулся Дмитрий Николаев.

– Он попросил подробнее рассказать, как устроен удаленный мониторинг уровня глюкозы. После подробного рассказа, пояснений и краткого экскурса в мир технологий для людей с диабетом разработчик ушел писать код. Через пару часов программа была готова.

Новая полезная опция уже доступна пользователям Яндекса. Чтобы настроить сервис, надо запустить Алису на любом устройстве с экраном и сказать: «Алиса, запусти навык «Мой сахар». После первичных настроек навык работает на колонках, в системе Умный дом и вообще везде, где есть «Алиса».

Ну, а самым большим сюрпризом для «заказчиков» навыка оказалось то, что откликнувшийся программист – не только победитель конкурса SmartApp, но и автор их любимой игры «Сто к одному».

О НАВЫКЕ

Навык предназначен для людей с сахарным диабетом, которым необходимо следить за уровнем глюкозы в крови 24 часа в сутки. Для этого существует целая система из датчиков, передающих устройству, программ, облачных хранилищ, они помогают людям с диабетом, их близким и врачам иметь данные об уровне глюкозы крови пациента без проколов пальца.

Навык будет также полезен водителям с этим заболеванием (не надо отвлекаться от дороги на приложение в смартфоне), спортсменам (велоспорт, баскетбол) и домохозяйкам. Когда нет возможности открыть приложение в телефоне или вкладку в браузере и спросить голосом, Алиса сообщит результат последнего измерения – уровень глюкозы в крови, тренд (на понижение или на повышение) и время послед-



него измерения. Эти данные помогут пациенту с диабетом не допустить критических состояний и снизить риск возникновения осложнений.

Навык работает с данными, загружаемыми вами на сервис Nightscout. Инструкцию по настройке сервиса Nightscout можно найти тут: <https://vk.com/@spikedia-nightscout>.

Если у вас есть устройство и всё настроено примерно так же как по данной инструкции, то вы сможете воспользоваться данным навыком.

Внимание: Первичная настройка навыка должна проводиться на устройстве с экраном. Ведь надо будет указать ссылку, а сделать это голосом проблематично.

После настройки показания могут быть озвучены на любом устройстве с Алисой и уже неважно, с экраном оно или без него.

После ввода ссылки на любой запрос в навык будут озвучиваться последние показатели с вашего устройства. Затем навык будет сам завершаться.

Если вам потребуется задать новые настройки, то просто скажите: «Алиса, попроси у Мой сахар изменить настрой-

ки». Таким же образом можно запросить помощь: «Алиса, попроси у Мой сахар помощь». Для удобства работы с навыком вы можете задать любую фразу для запуска навыка через создание сценария умного дома. Например, по фразе «какой сахар» колонка выполнит команду «попроси у Мой сахар сахар».

Как создать сценарий, можно прочесть тут: <https://yandex.ru/support/smart-home/several/scenarios.html>.

Если возникнут сложности, то обратитесь в телеграм чат пользователей: https://t.me/station_yandex, где вам обязательно помогут более опытные пользователи.

Навык предоставляется по схеме «как есть». Разработчик не несет никакой ответственности за последствия использования данного навыка.

КАК ЗАПУСТИТЬ

Чтобы воспользоваться навыком, скажите Алисе одну из команд или просто выберите её.

Запусти навык Мой сахар

Попроси Мой сахар сахар

Попроси Мой сахар изменить настройки.

КОГДА СЧЕТ ИДЕТ НА МИНУТЫ

Исполнился год с начала реализации в Санкт-Петербурге цифрового сервиса «Скорая помощь рядом» по отслеживанию прибытия на экстренные вызовы бригад скорой медицинской помощи.



Сервис предназначен для информирования граждан в таких сложных ситуациях, когда счет времени идет буквально на минуты. Он помогает максимально ускорить встречу бригады скорой помощи, например, открыть ворота, шлагбаум, указать дорогу. Он позволяет человеку, вызвавшему скорую помощь, быть в курсе о времени её прибытия и текущем местоположении. При заболеваниях или травмах, представляющих непосредственную опасность для жизни, скорая медицинская помощь будет оказываться в экстренной форме.

Механизм работы таков: на мобильный телефон петербуржца, вызвавшего скорую помощь, поступает SMS с информацией о выезде бригады, содержащее ссылку на интерактивную карту, где визуализируется движение автомобиля скорой помощи к месту вызова по указанному адресу.

По поручению губернатора подготовительные мероприятия начались летом 2021 года. После реализации пилотного проекта по SMS-информированию граждан в Калининском и Выборгском районах, сервис начал эксплуатироваться в 18 районах города с октября прошлого года.

За девять месяцев работы сервиса более 125 тысяч выездов бригад скорой помощи сопровождалась отправкой SMS-сообщений со ссылкой на карту движения бригад скорой помощи. За время опытной эксплуатации сервиса более 30 тысяч граждан воспользовались информационно-картографической подсистемой сервиса.

Британские ученые научились диагностировать диабет по ушной сере

Уровень глюкозы в ушной сере измеряет специальное устройство.

Ученые из Великобритании обнаружили способность ушной серы менять состав из-за чрезмерного содержания сахара. Благодаря этому свойству можно предсказать развитие сахарного диабета второго типа, выразили уверенность сотрудники Университетского колледжа Лондона, сообщает телеканал «Звезда» со ссылкой на издание The Mirror.

В ходе эксперимента его авторы разработали специальное устройство, которое измеряет количество глюкозы в ушной сере. Сопоставив эти показатели с данными анализов крови на уровень сахара, ученые обратили внимание на высокую точность новой методики.

«Гаджет собирает крошечные образцы ушной серы и измеряет уровень глюкозы в ней. Полученные сведения дают жизненно важные подсказки относительно перспектив развития диабета», – сообщила руководитель исследования доктор Андрес Херане-Вивес.

По ее словам, предложенный способ является одной из самых простых и дешевых возможностей диагностировать сахарный диабет на ранней стадии, тогда, когда развитие заболевания можно купировать с помощью легкой терапии или корректировки образа жизни.

В Санкт-Петербурге начала работать платформа цифровой терапии

В Петербурге появилась первая платформа цифровой терапии для людей с хроническими заболеваниями.

Цифровая терапия – это метод лечения с помощью цифровых сервисов. Речь идет о контроле приема лекарств, дневниках и аналитике симптомов, образовании, когнитивной терапии, записи к врачу и т.д. Все ресурсы призваны привлечь внимание человека на свое состояние здоровья.

Сейчас приложение используют более

500 000 человек в России. Платформа охватывает более 20 диагнозов, в числе которых сердечно-сосудистые заболевания, диабет, астма, хроническая обструктивная болезнь легких, рак молочной железы, аутоиммунные заболевания и т.д. Для каждого диагноза в приложении разработаны рекомендации по поддержке здоровья пациентов.

СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ НА ВАШЕМ СТОЛЕ



Врачи-диетологи настоятельно рекомендуют добавлять в любую еду, будь то салат, суп, выпечка или второе блюдо, свежую зелень. Свежая зелень преобразует каждое блюдо, придавая аромат. Кроме того, зелень полезна, в ней содержатся витамины и микроэлементы.

К самым распространённым относятся укроп и петрушка, которые применяются как в свежем, так и в сухом виде.

Петрушка – источник аскорбиновой кислоты, которая является антиоксидантом, защищая клетки от свободных радикалов. Содержащийся в стеблях и листьях хлорофилл повышает иммунитет, а токоферол препятствует старению и восстанавливает капилляры.

Петрушку кладут в мясные, рыбные, грибные и овощные первые и вторые блюда, тушёные овощи, выпечку, она хорошо сочетается с творогом и сыром. Зелень активно используется для украшения любых блюд, бутербродов, холодных закусок.

Руккола – одна из самых полезных разновидностей зелени. Употребление рукколы снижает риск развития диабета 2-го типа. Являясь хорошим источником клетчатки, она помогает регулировать уровень глюкозы в крови и снижает резистентность к инсулину.

Флавоноиды, содержащиеся в рукколе, укрепляют кровеносные сосуды, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшают риск развития атеросклероза.

Руккола богата соединениями, которые защищают клетки от повреждения и замедляют процессы старения.

Она также показана при стрессах и депрессиях, повышает уровень гемоглобина, рекомендуется при малокровии.

Руккола активно борется с болезнетворными вирусами и бактериями, оказывает укрепляющее воздействие на иммунную систему, регулирует водно-солевой обмен и является профилактическим средством от некоторых видов онкологических заболеваний, включая рак молочной и предстательной желез, легких и толстой кишки.

Она содержит большое количество витаминов и полезных веществ. Это микроэлементы: железо, медь, марганец, селен, цинк. Макроэлементы: калий, магний, кальций, фосфор, натрий. Витамины: В1 – В4, В5, В6, В9, β-каротин (витамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), токоферол (витамин Е), а также филлохинон (витамин К), который способствует профилактике остеопороза. В молодых побегах растения много йода, особенно необходимого для обитателей удаленных от моря населенных пунктов.

Применение рукколы в кулинарии разнообразно. Ее представляют как самостоятельное блюдо, так и в качестве гарнира. Руккола не только очень полезная, но и чрезвычайно вкусная. Растение обладает своеобразным горчично-ореховым вкусом, придающим остроту различным блюдам. Масло из семян рукколы применяется в кулинарии и при консервировании овощей. Листья чаще всего можно встретить в салатах и заправках. При этом для приготовления

салатов рукколу принято рвать руками, так как от контакта с ножом она темнеет. Салаты с рукколой следует употреблять сразу, ведь растение быстро пускает сок. Она хорошо сочетается с рыбой, мясом, морепродуктами и бобовыми. Также ее можно сочетать с прочими листовыми овощами. С рукколой тушат овощи, ее добавляют в бутерброды, используют как ингредиент при приготовлении холодных закусок, различных соусов, творога, ризотто, пиццы и некоторых десертных блюд.

Шпинат считается очень питательным, что довольно удивительно по сравнению с привычной зеленью. Все дело в высоком содержании белка – больше его только в молодом горошке и фасоли. Такой растительный белок легко усваивается и надолго насыщает.

Шпинат часто входит в состав лечебных диет. Благодаря небольшой калорийности и невысокому гликемическому индексу шпинат рекомендован людям с диабетом и с избыточным весом.

Шпинат – рекордсмен по содержанию калия, железа и марганца. Он рекомендован людям с малокровием и в восстановительный период после болезни. Обладает легким противовоспалительным, слабительным и мочегонным действием, за счет чего эффективен при отеках. Также немало в шпинате йода, что полезно для жителей областей с недостаточным йодированием воды и пищи. Включение в рацион шпината может восполнить дефицит этого микроэлемента.

Особенно полезен шпинат пожилым людям, вещества в составе этого овоща снижают утомляемость глаз и могут предупредить дистрофию сетчатки и возрастные изменения сетчатки, а также ухудшение зрения от напряженной работы за монитором. По содержанию полезных микроэлементов шпинат уступает только моркови.

Шпинат хорошо сочетается с другими овощами в салатах и становится отличной добавкой для супов. Также он может выступать и самостоятельным блюдом – чаще всего гарниром.

Гестационный сахарный диабет

По данным статистики, гестационный сахарный диабет наблюдается примерно у каждой четвертой беременной.

- Гестационный сахарный диабет – наиболее частое нарушение обмена веществ у беременных, имеющих высокую частоту осложнений беременности, родов и заболеваемости новорожденных.

- Согласно клиническим рекомендациям, ведение беременных с гестационным сахарным диабетом предусматривает дозированные аэробные физические нагрузки, плавание в бассейне.

- В кабинете физиопсихопрофилактической подготовки беременных к родам (с бассейном) СПб ГБУЗ «Родильный дом № 9» для беременных с гестационным сахарным диабетом организована комплексная услуга, включающую в себя консультации акушера-гинеколога, терапевта, врача ЛФК, занятия в «Школе материнства», занятия лечебной физкультурой в зале, лечебной физкультурой в бассейне. Предусмотрено всего 10 посещений (занятий) через день в группах из 8 человек при сроках беременности 16-32 недель.

Принимаются беременные с гестационным сахарным диабетом по направлению женских консультаций Санкт-Петербурга. Выполненные услуги осуществляется за счет средств ОМС.

Телефон для записи: 364-99-08 с 08.00 до 17.00.



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.

САХАР В НОРМЕ

Продолжение. Начало в газете «Диабет» № 1-2, 2022

Инсулинзависимые пациенты должны знать гликемический индекс продуктов, которые они употребляют, чтобы правильно рассчитать дозу инсулина. Об этом шел разговор в предыдущем номере нашей газеты.

Существует подробная таблица гликемического индекса продуктов, которая постоянно обновляется в соответствии с проводимыми исследованиями.

Таблица продуктов с гликемическим индексом



Наименование продукта	ГИ	Наименование продукта	ГИ
пиво	110	булгур	48
финики	103	горошек зеленый, консервированный	48
тост из белого хлеба	100	сок виноградный без сахара	48
булочки французские	95	сок грейпфрута без сахара	48
картофель печеный	95	M&M's	46
рисовая мука	95	сок ананасовый без сахара	46
лапша рисовая	92	хлеб с отрубями	45
картофельное пюре	90	груши консервированные	44
рисовая каша быстрого приготовления	90	суп-пюре чечевичный	44
кукурузные хлопья	85	фасоль цветная	42
морковь отварная	85	горошек турецкий консервированный	41
поп корн	85	виноград	40
хлеб белый	85	горошек зеленый, свежий	40
хлеб рисовый	85	мамалыга (каша из кукурузной муки)	40
картофельные чипсы	80	сок апельсиновый свежесотжатый без сахара	40
крекеры	80	сок яблочный без сахара	40
мюсли с орехами и изюмом	80	фасоль белая	40
тапиока	80	хлеб зерновой пшеничный, хлеб ржаной	40
арбуз	75	хлеб тыквенный	40
кабачки	75	рыбные палочки	38
тыква	75	спагетти из муки грубого помола	38
хлеб длинный французский	75	суп-похлебка из лимской фасоли	36
пшено	71	апельсины	35
картофель вареный	70	вермишель китайская	35
кока-кола, фанга, спрайт	70	горох зеленый, сухой	35
кукуруза вареная	70	инжир	35
марс, сникерс (батончики)	70	йогурт натуральный	35
пельмени, равиоли	70	йогурт обезжиренный	35
репа	70	киноа	35
рис белый, обработанный паром	70	курага	35
шоколад молочный	70	маис	35
мука пшеничная	69	морковь сырая	35
круассан	67	мороженое из соевого молока	35
ананас	66	груши	34
овсяная каша, быстрорастворимая	66	зерна ржаные, пророщенные	34
суп-пюре из зеленого сухого гороха	66	молоко шоколадное	34
бананы	65	арахисовое масло	32
дыня	65	клубника	32

Наименование продукта	ГИ	Наименование продукта	ГИ
картофель, вареный "в мундире"	65	молоко цельное	32
консервированные овощи	65	фасоль лимская	32
кускус	65	бананы зеленые	30
манная крупа	65	бобы черные	30
сок апельсиновый, готовый	65	горошек турецкий	30
хлеб черный	65	мармелад ягодный без сахара, джем без сахара	30
изюм	64	молоко 2-процентное	30
макаронны с сыром	64	молоко соевое	30
печенье песочное	64	персики	30
свекла	64	яблоки	30
бисквит	63	сосиски	28
зерна пшеничные, пророщенные	63	молоко снятое	27
оладьи из пшеничной муки	62	чечевица красная	25
TWIX	62	вишня	22
булочки для гамбургеров	61	горох желтый дробленый	22
пицца с помидорами и сыром	60	грейпфруты	22
рис белый	60	перловка	22
суп-пюре из желтого гороха	60	сливы	22
кукуруза сладкая консервированная	59	соевые бобы, консервированные	22
пирожки	59	чечевица зеленая	22
папайя	58	шоколад черный (70% какао)	22
пита арабская	57	абрикосы свежие	20
рис дикий	57	арахис	20
манго	55	соевые бобы, сухие	20
печенье овсяное	55	фруктоза	20
печенье сдобное	55	рисовые отруби	19
йогурт сладкий	52	орехи грецкие	15
мороженое	52	баклажаны	10
суп томатный	52	брокколи	10
отруби	51	грибы	10
гречка	50	зеленый перец	10
картофель сладкий (батат)	50	капуста	10
киви	50	лук	10
рис коричневый	50	помидоры	10
спагетти, макароны	50	салат листовой	10
хлеб, блины из гречневой муки	50	салат-латук	10
щербет	50	чеснок	10
овсяная каша	49	семечки подсолнуха	8

На уровень гликемического индекса продуктов влияют несколько факторов. В том числе: термическая обработка; степень измельчения; спелость плодов; добавление других компонентов.

ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ КАЖДЫЙ

Специалисты выделяют несколько ключевых параметров, на которые важно обратить внимание во время соблюдения диеты при сахарном диабете.

- Прием пищи должен быть в одно и то же время, не рекомендуется пропускать завтрак и есть ночью. Последний прием пищи желателен за четыре-пять часов до сна, но не позднее 19:30.

- Пища должна быть максимально натуральной с минимальной обработкой.

- На ужин нельзя есть углеводные блюда.

- Рекомендовано соблюдать режим сна – плохой сон усугубляет инсулинорезистентность и усиливает проявление стресса на метаболическом уровне. Недостаток сна влияет на гормоны, которые



управляют голодом и насыщением – грелин и лептин. Грелин – «гормон голода», сигнализирует мозгу, что пришло время приема пищи. Когда человек лишается сна, организм вырабатывает больше грелина. В свою очередь, лептин сигнализирует мозгу, что организм сыт. Когда человек хронически не высыпается, уровень лептина падает, а это сигнал для мозга усилить чувство голода, чтобы получить больше энергии. Поэтому довольно закономерно, что недостаток сна приводит к переяданию и лишним килограммам.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПЯТИ ОВОЩЕЙ

Советует британская служба здравоохранения

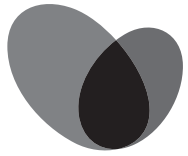
Пациентам с сахарным диабетом второго типа необходимо быть осторожными в употреблении пяти овощей, а лучше вообще от них отказаться, посоветовали в Национальной службе здравоохранения Великобритании (NHS).

Стоит ограничить потребление картофеля, кукурузы, свеклы, моркови и пастернака. Эти овощи провоцируют скачки уровня сахара в крови, передает издание Express.

«Продукты с высоким ГИ очень быстро расщепляются, вызывая резкое повышение уровня глюкозы в крови. Для людей с диабетом это может быть особенно опасно, поскольку способность организма контролировать уровень глюкозы в крови у них снижена или отсутствует», – пояснили ученые.

Напомним, что симптомами развития сахарного диабета являются постоянная усталость и жажда.





СКАНДИНАВИЯ
клиника внимательной медицины



Интравитреальные инъекции ингибиторов ангиогенеза — бесплатно по полису ОМС

- Бесплатное лечение по полису ОМС в частной клинике Санкт-Петербурга
- Инъекции европейских производителей
- Врачи-офтальмологи высшей категории
- Оборудование и комфорт частной клиники

г. Санкт-Петербург, ул. Ильюшина, д. 4 | +7 (800) 533-91-16 | www.avaclinic.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия № ЛО 41-01148-78/00363693 от 22.07.2020 г.

