

ТЕМА НОМЕРА – ПРЕДИАБЕТ

№13-14 (141)
2019
Спецвыпуск

ДИАБЕТ



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

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Этот специальный выпуск газеты «Диабет» посвящен теме первостепенной важности как для людей с диабетом, так и для тех, кто находится в группе риска: это правильное рациональное питание.

Известно, что успех в профилактике развития сахарного диабета и его осложнений зависит не только от врача, но во многом и от самого пациента, который также должен нести от-

ветственность за состояние своего здоровья.

Сегодня миллионы людей находятся в шаге от диабета – в состоянии, которое врачи называют предиабетом. Но эту болезнь можно предупредить. Люди, находящиеся в группе риска, изменив образ жизни, правильно

питаются, занимаясь спортом, в большинстве случаев могут избежать заболевания, даже имея генетическую предрасположенность к сахарному диабету.

Главное – начать действовать вовремя, когда нарушения обмена веществ только начали развиваться.

Будет ли в России учрежден День борьбы с предиабетом?

Каждый пятый взрослый россиянин, согласно статистике, живет в состоянии предиабета, но многие об этом даже не подозревают.

Ведущие российские эндокринологи говорят о том, что необходимо повышать осведомленность населения о проблеме предиабета и мерах профилактики сахарного диабета, и предлагают учредить в стране День борьбы с предиабетом. Его предлагается отмечать в преддверии Всемирного дня борьбы с диабетом, который проходит 14 ноября.



Еще не болен, но уже нездоров

Предиабет – состояние, при котором риск развития сахарного диабета второго типа чрезвычайно высок

Предиабет – это состояние, предшествующее развитию сахарного диабета 2 типа, при котором показатели гликемии уже превышают норму, но еще не достигают тех пороговых значений, при которых ставится диагноз «сахарный диабет 2 типа».

В большинстве случаев заболевание протекает бессимптомно – и в этом главная опасность предиабета. Люди с таким диагнозом могут даже не догадываться о том, какая опасность им грозит, а потому недооценивают разрушительные последствия своего состояния.

Зам. директора Института диабета ФГБУ «Национальный исследовательский центр эндокринологии» Министерства здравоохранения Российской Федерации профессор, д.м.н. **Гагик Галстян** называет проблему предиабета и диабета вопросом жизни и смерти

россиян, так как предиабет повышает не только риск развития диабета 2 типа, но и риск развития заболеваний системы кровообращения.

Предиабет может проявляться повышением уровня глюкозы натощак и/или нарушением толерантности к глюкозе. Нарушения обмена глюкозы выявляются с помощью перорального глюкозотолерантного теста (ПГТТ).

Распространенность предиабета очень широка: в Европе он наблюдается у 6–8% взрослого населения (в возрасте от 20 до 79 лет), в США такой диагноз имеют около 36,8 млн американцев. По данным российского эпидемиологического исследования NATION, в России более 20 млн человек живут в состоянии предиабета, то есть в опасном шаге от диабета находится каждый пятый россиянин.

Предиабет коварен: ежегодно у 4-11% пациентов он переходит в сахарный диабет второго типа, а через 10 лет с момента диагностики предиабета половина пациентов начинают страдать от этого эндокринного заболевания.

В состоянии предиабета у пациентов существенно повышается риск развития макро- и микрососудистых осложнений, в том числе на 90% увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в два раза повышается риск развития инсульта и ретинопатии, а риск смерти возрастает на 60%.

Впрочем, есть и хорошая новость. Если вовремя «зацепить» это пограничное состояние и принять достаточно простые меры, можно остановить развитие собственно диабета. А значит, и многочисленных его осложнений – инфарктов, инсультов, заболеваний глаз

(вплоть до слепоты), почек, поражения сосудов ног, которое нередко заканчивается ампутацией.

ОБРАТИТЬ БОЛЕЗНЬ ВСПЯТЬ

Специалисты уверены: первый и важнейший шаг для профилактики сахарного диабета – это информирование людей о возможных угрозах. Предиабет опасен. И чем раньше человек задумается о своем здоровье, тем выше шанс предотвратить серьезные последствия этого состояния.

В настоящее время научно-медицинское сообщество, государство и социально-ответственный бизнес предпринимают активные действия для повышения осведомленности россиян по данной проблеме.

Продолжение на стр. 2

Еще не болен, но уже нездоров

Предиабет – состояние, при котором риск развития сахарного диабета второго типа чрезвычайно высок

Продолжение. Начало на 1-й странице.



Марина Владимировна ШЕСТАКОВА, академик РАН, профессор, д.м.н., директор Института диабета ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России:

«Предиабет – это то заболевание, которое еще можно распознать и остановить, предотвратив серьезные последствия. Все пациенты с предиабетом должны получить рекомендации, пока еще есть такая возможность».

Директор Института диабета ФГБУ «Национальный исследовательский центр эндокринологии» Минздрава РФ, академик РАН, профессор, д.м.н. **Марина Шестакова** сообщила, что сейчас под эгидой Минздрава РФ готовятся клинические рекомендации по профилактике и лечению предиабета немедикаментозными и медикаментозными методами. Своевременное изменение образа жизни и соблюдение медицинских рекомендаций поможет многим россиянам восстановить здоровье, так как предиабет – это заболевание, которое можно распознать и остановить.

Специалисты считают, что информационно-образовательная работа с населением и врачебным сообществом должна быть регулярной. Необходимо предоставлять гражданам достоверную информацию о способах и возможностях изменения образа жизни, которые помогут профилировать развитие сахарного диабета. Важно объяснять людям, что здоровый образ жизни – это не просто мода, а возможность предотвратить опасные состояния и снизить вероятность развития хронических заболеваний. Специалисты также выступили с инициативой учредить в России День борьбы с предиабетом – его предлагается отмечать в последнюю пятницу октября.

Для повышения информированности россиян по данной проблеме специалисты ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации заключили соглашение о стратегическом сотрудничестве с производителями фармацевтических препаратов для объединения усилий и

улучшения текущей ситуации с предиабетом и диабетом в России. В рамках этого соглашения стороны будут вести совместную работу по созданию и реализации образовательных программ для врачей и широкой общественности и способствовать внедрению лучших российских и международных практик в сфере диагностики предиабета и профилактики сахарного диабета 2-го типа.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ПРЕДИАБЕТА

«К моменту дебюта сахарного диабета 2-го типа функция бета-клеток островков поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, уже бывает снижена на 50 – 60% от нормы, – объясняет процессы, происходящие в организме человека при развитии сахарного диабета, **Гагик Галстян**. – Этот процесс носит нарастающий характер и составляет примерно 4 – 6% в год. В связи с этим наблюдается прогрессивное ухудшение течения заболевания – усугубление гипергликемии (повышается уровень глюкозы крови), и возникает необходимость наращивания антидиабетической терапии.

Обменные нарушения в организме, которые приводят к развитию сахарного диабета, происходят в среднем на протяжении 10 – 12 лет, предшествующих постановке диагноза «сахарный диабет второго типа». За этот период у пациента успевают развиться сердечно-сосудистые и хронические осложнения сахарного диабета, представляющие

ЦИФРЫ И ФАКТЫ:

- **Только 28% жителей России знают, что такое предиабет.**
- **В состоянии предиабета живут 20% россиян, то есть каждый пятый житель России.**
- **2/3 жителей России страдают от избыточной массы тела или ожирения, что является основным фактором риска развития предиабета.**
- **77% пациентов с предиабетом никогда не слышали от врачей, что они находятся в группе риска развития сахарного диабета 2 типа.**

угрозу для его жизни и здоровья. По этой причине очень важна своевременная диагностика не только сахарного диабета второго типа, но и состояния предиабета, которое предшествует развитию диабета и с недавнего времени определяется как отдельная нозологическая единица.

На сегодняшний день выработаны объективные критерии диагностики предиабета. Они базируются на определении уровня глюкозы в плазме натощак или в ходе проведения глюкозотолерантного теста и/или гликированного гемоглобина крови. Своевременное выявление состояния предиабета чрезвычайно важно, поскольку именно на этом этапе есть реальные возможности предотвращения или отсрочки развития сахарного диабета 2 типа».

ФАКТОРЫ РИСКА ПРЕДИАБЕТА

Кроме возраста существует также несколько других ключевых факторов риска развития предиабета. Основным из них является наследственность. Если у кого-то в семье, особенно среди ближайших родственников, был диагностирован сахарный диабет, то риск развития сахарного диабета значительно увеличивается. К другим факторам риска относят поликистоз яичников, рождение крупного плода и гестационный диабет (сахарный диабет во время беременности).

Кроме этого чрезвычайно важным фактором риска является избыточная масса тела, так как при большом количестве жировой ткани клетки становятся менее восприимчивыми к действию инсулина. В результате снижается проникновение глюкозы в клетку, и концентрация глюкозы в крови повышается.

В настоящее время в России около 2/3 населения живут с ожирением или избыточной массой тела, и этот показатель продолжает расти. Специалисты призывают следить за рационом питания и увеличить физическую активность до 150 минут в неделю (или 30 минут в день).

ПРЕДИАБЕТ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

«Многие исследования показали, что интенсивная модификация образа жизни (оздоровление питания, регулярные физические нагрузки, снижение избыточной массы тела) уменьшает риск развития сахарного диабета 2-го



Гагик Радикович ГАЛСТЯН, д.м.н., профессор, зам. директора института Диабета ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России:

«На сегодняшний день выработаны объективные критерии диагностики предиабета, базирующиеся на определении уровня глюкозы в плазме натощак или в ходе проведения глюкозотолерантного теста и/или гликированного гемоглобина крови.

Выявление этой стадии заболевания чрезвычайно важно, поскольку именно на этом этапе есть реальные возможности предотвращения или отсрочки развития сахарного диабета 2 типа».

ума. Специалисты считают, что максимальный эффект могут дать масштабные мультидисциплинарные программы с участием медработников различного профиля, в том числе психологов.

Кроме того, у людей, склонных к тревожным состояниям, диагноз «предиабет» вызывает страх. Такие пациенты нуждаются в поддержке и профессиональном разъяснении ситуации. Чтобы перевести их тревогу в мотивацию к активным действиям, им необходимо предоставить адекватные рекомендации специалистов.

МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ПОДДЕРЖКА ПАЦИЕНТОВ С ПРЕДИАБЕТОМ

Если для борьбы с предиабетом изменения образа жизни будет недостаточно, пациенту может быть назначена современная медикаментозная терапия. Международные исследования доказывают, что следование здоровому образу жизни в совокупности с лекарственной терапией дают хорошие шансы на полное излечение.

Информационно-образовательная программа «Предиабет – время действовать», проводимая при поддержке Минздрава России, поможет россиянам получить достоверную информацию о предиабете, пройти тестирование и выявить риск развития предиабета и сахарного диабета 2-го типа. Своевременная диагностика и лечение этого состояния поможет предупредить развитие серьезных заболеваний и осложнений.

Получить больше информации о предиабете, а также пройти тестирование на риск развития этого состояния можно на сайте информационно-образовательной программы «Предиабет – время действовать» (<http://prediabet.ru>).

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ

Почему важно соблюдать правила здорового питания

Диабет — это состояние, при котором клеткам нашего тела трудно усваивать сахар, поступающий в кровь при переваривании пищи. Сахар (глюкоза) — это основной источник энергии, «топливо» для клеток организма. Для того чтобы сахар превратился в энергию, необходим инсулин.

При 1 типе сахарного диабета поджелудочная железа практически не выделяет инсулин. При предиабете и 2 типе диабета инсулина может быть достаточно, но он плохо работает. В результате, клетки не получают достаточное количество энергии, несмотря на избыток сахара в крови. Клетки «голодают», а мы чувствуем слабость, снижение работоспособности, много пьем, часто ходим в туалет. Всего этого можно избежать, если научиться поддерживать сахар в крови в нормальных пределах. Натощак уровень сахара в плазме крови у человека без диабета — до 6,1 ммоль/литр, после еды повышается, но не более чем до 7,8 ммоль/литр.

Самым важным условием для нормализации сахара в крови является рациональное питание. Не какое-то специальное диабетическое питание, а просто здоровое питание, необходимое каждому человеку, который хочет долго и счастливо жить. Но самое главное, что эта система питания позволяет сахару в крови не повышаться значительно после еды, она «приспособлена» под «медленное» выделение инсулина.

Все усилия докторов, самые дорогостоящие лекарства и престижные клиники будут бесполезны, если вы не обучились правильному здоровому питанию и не контролируете уровень сахара в крови в течение дня.

Между тем правильно питаться несложно и недорого. Вы даже можете заметить, что ваши расходы на продукты будут снижаться. Нет ничего плохого и в том, если вы съедите немного «не рекомендованной» пищи. Если вы будете учитывать ее в соответствии с правилами, и основная часть вашего питания будет состоять из рекомендованных продуктов, то это не приведет к повышению сахара в крови. Гораздо хуже, если вы будете постоянно мучить себя мыслями о запретах.

Чем больше вы знаете, тем меньше у вас ограничений. К своему питанию надо относиться осознанно, понимать, почему лучше съесть те или иные продукты и в какой последовательности.

Помните, что ответственность за ваше здоровье лежит на вас.

У вас всегда есть выбор: как вам себя чувствовать, быть или не быть здоровым, достичь ли чего-то в жизни. Никто не сможет заставить вас правильно питаться и проконтролировать это. Вы сами принимаете решение и начинаете трудиться.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Правило № 1.

Учитывать количество углеводных (или хлебных) единиц (УЕ). Все продукты можно разделить на части (порции), которые будут содержать примерно равное количество углеводов. Одну такую порцию, которая содержит примерно 10-12 граммов углеводов, приняли за одну углеводную (хлебную) единицу.

Одна углеводная единица, съеденная в любом виде, повышает сахар крови в среднем на 1,7-2 ммоль/л. (без учета действия сахароснижающих препаратов). Поэтому можно менять в своем питании одну углеводную единицу на другую, необходимо лишь знать, какие углеводы быстро всасываются, а какие медленно. Делать замену лучше равнозначными углеводами, как по количеству углеводных единиц, так и по скорости усвоения.

Необходимое на день количество углеводов зависит от комплекции человека, физической активности, применяемых лекарств. Если количество углеводов подобрано правильно и выполняются следующие правила питания, то сахар в крови в течение дня находится на нормальном уровне.

Прежде всего, надо знать в каких продуктах содержатся углеводы:

- Злаковые — каши (любые, в том числе и гречневая), хлеб (любой), макароны, мука, крахмал.
- Фрукты, ягоды, соки;
- Жидкомолочные продукты — молоко, кефир, сыворотка, йогурт и др.
- Из овощей, учитываем только картофель, который содержит достаточно большое количество углеводов. Остальные же овощи содержат мало углеводов и к тому же много клетчатки. Поэтому они очень медленно повышают уровень сахара в крови, и мы можем их не учитывая есть в любых количествах.
- Рафинированные углеводы — сахар, мед, варенье, сдобные булочки и другие продукты, содержащие сахар в чистом виде.

Таблицы углеводных единиц приводятся в различных изданиях, которые вы можете найти на сайте Санкт-Петербургского диабетического общества (spbdo.ru). Например, руководство для людей диабетом «Сахарный

диабет 1 типа» (Майоров А.Ю., Суркова Е.В., Мельникова О.Г.) или «Родителям о сахарном диабете. Медико-психологические аспекты» (Башнина Е.Б.).

Правило № 2.

Обеспечить достаточное количество углеводов.

Если вы съедаете очень мало углеводов (а это частая ошибка), то сахар в крови начинает расти, так как их начинает выделять печень (защитная реакция организма), и чаще всего, выделяет больше чем нужно. Поэтому сахар в крови неконтролируемо повышается.

Доля углеводов в питании пациента с диабетом должна быть такая же, как и у здорового человека. Если перевести это количество в углеводные единицы, то в день необходимо минимум 10-12 УЕ. В среднем, при легкой физической нагрузке необходимо около 12-15 УЕ. При усилении физической активности количество их следует увеличить, так как основную энергию организм производит именно из углеводов.

Правило № 3.

Равномерно распределять углеводные единицы в течение дня.

Это необходимо для того, чтобы сахар крови поддерживался на постоянном допустимом уровне. Представьте, что в один прием пищи вы съедаете много углеводов, они не успевают усваиваться клетками, и сахар в крови сильно повышается. В другой же прием пищи мало углеводов, клетки голодают и печень (где хранятся основные запасы углеводов) начинает выбрасывать глюкозу в кровь, и сахар снова быстро повышается. Поэтому для того, чтобы все углеводы не просто попали в ваш организм, а усвоились клетками, целесообразно распределять их в течение всего дня равномерно.

Правило № 4.

Обращать внимание не на то, сколько вы съели, а сколько вы усвоили.

Отдавайте предпочтение углеводам, которые медленно всасываются из желудочно-кишечного тракта, они поступают в кровь медленно и успевают усваиваться клетками. При этом сахар в крови повышается не существенно. К ним относятся злаковые, хлеб, картофель, мясистые фрукты, любые виды каш, бобовые.

Чтобы еще более замедлить всасывание углеводов, употребляйте овощи в каждый прием пищи. Они дают чувство сытости, заставляют кишечник хорошо работать, выводят шлаки из организма. Овощи просто необходимы для похудения. вы наполняете ими желудок, но не прибавляете в весе.

Начало.

Продолжение на стр. 4 и 5



НЕТ!

**НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ФАКТОР РИСКА
РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА**

© Санкт-Петербургская ассоциация «Жить, победив диабет»



Продолжение. Начало на стр. 3

Итак, овощи три раза в день перед завтраком, обедом и ужином. Японские исследователи доказали, что если каждый день съедать пучок зелени, то в организм поступают в достаточном количестве витамины, микроэлементы и антиоксиданты, необходимые для защиты сосудов от вредных воздействий.

Правило № 5.

Уменьшать количество рафинированных углеводов.

Чем меньше в вашем рационе питания рафинированных углеводов (сахар, пирожные, торты, варенье), тем лучше работают все ваши органы. Эволюционно они чужды любому здоровому человеку. Отказ от чистого сахара – это не питание для пациентов с диабетом, это питание любого человека, который хочет быть здоровым.

Правило № 6.

Сокращать количество жирной пищи.

Если у вас повышен вес тела или нарушен жировой обмен (повышен холестерин), постарайтесь сократить количество жирной пищи.



НА ЗАМЕТКУ

По мнению ряда ученых, физическое здоровье на 50% зависит от образа жизни, куда входит и характер питания человека. На наследственность и состояние окружающей среды приходится по 20%, и только 10% – на уровень медицинского обеспечения.

Растительный жир, так же как и животный, сильно повышает вес тела. А полнота – одна из основных причин плохой работы инсулина при предиабете и 2 типе диабета. Похудание сильно улучшает усвоение сахара клетками, так как инсулин начинает лучше работать. Поставьте себе реально достижимую цель: худеть на два килограмма в месяц. Быстро худеть не безопасно для здоровья, так как сердечно-сосудистая система не успевает приспособиться к быстро меняющемуся весу тела.

Если вы хотите похудеть, помните, что жир присутствует в пище в явном и скрытом виде. Часто мы легко исключаем явные жиры из рациона, но автоматически (не задумываясь) начинаем есть больше скрытых жиров.

– Исключите явный жир, употребляйте только постное мясо, удаляйте кожу с курицы перед приготовлением, снимайте жир с поверхности бульона, постарайтесь отказаться от масла и маргарина.

– Исключите скрытый жир: отдавайте предпочтение обезжиренному творогу, молоку. Меньше ешьте сыра. Употребляйте растительный белок (соя, фасоль, горох, грибы). В отличие от животного (мясо, рыба), с ним не поступает жир.

– Обратите внимание на приправы: в некоторых содержится много жира, например, в майонезе.

– Старайтесь минимизировать жареную пищу, в ней всегда содержится жир, который вы добавили в процессе приготовления. Готовьте еду в духовке или на гриле. Меньше ешьте яиц – одно-два в неделю.

При снижении веса также нормализуется артериальное давление, часто проходят боли в ногах и спине. Целесообразно дома иметь тонометр для ежедневного измерения давления.

Не стремитесь резко снижать вес тела. Доказано, что худеть надо медленно, тогда это даст лучший результат. Пятьсот грамм в неделю – вполне достаточный и хороший результат.

Алкоголь тоже сильно влияет на вес, поэтому старайтесь постепенно уменьшать его употребление.

Худеть необходимо с помощью рационального дробного питания, при этом еда должна быть вкусной и разнообразной.

Вам необходимо обратить внимание на следующую таблицу, если ваш вес тела превышает норму, и вы стремитесь похудеть:

• Нормальный вес тела = (рост (см) – 100) – 10% для женщин*

• Нормальный вес тела = (рост (см) – 100) – для мужчин*

* допускаются отклонения от полученных цифр на 5-10% в зависимости от конституции и толщины костной ткани.

• Нормальный ли у вас вес тела, можно определить и по следующему показателю – ИМТ (индекс массы тела):

ИМТ = вес в кг / (рост в метрах)²

ОЦЕНКА МАССЫ ТЕЛА (Подготовлено в соответствии с Докладом ВОЗ 1998г.)

Классификация	ИМТ (кг/м ²)	Вероятность сопутствующих заболеваний
Недостаточная масса	<18,5	Низкая (но риск других клинических проблем)
Нормальная	18,5-24,9	Средняя
Избыточная масса	>25,0	Увеличена
Предожирение	25,0-29,9	
Ожирение класс 1	30,0-34,9	
Ожирение класс 2	35,0-39,9	
Ожирение класс 3	>40,0	

Правило № 7.

Не допускать появления чувства голода

Порой мы применяем самые дорогостоящие лекарства для уменьшения чувства голода, но без особого успеха. Происходит это потому, что мы не соблюдаем правила здорового питания. Чтобы чувство голода не беспокоило вас, в каждый прием пищи включайте белки, витамины и микроэлементы. Из белков для вас лучше всего подходят бобовые, соевые продукты, обезжиренный творог, постное мясо, нежирная рыба, грибы, сыр с пониженным содержанием жира – адыгейский, сулугуни, брынза. Белковая пища должна занимать 1/4 часть вашей тарелки.

Чтобы получать достаточное количество витаминов и микроэлементов, включайте в каждый прием пищи овощи и фрукты. Очень полезны в качестве источника витаминов и микроэлементов настой шиповника, морская капуста, зелень.

Правило № 8.

Уменьшать количество соли в пище.

Уменьшив количество соли в пище, Вы сразу «убьете несколько зайцев»: процесс похудения пойдет быстрее, снизится артериальное давление (многие гипотензивные препараты «не работают», если вы подсаливаете пищу), и через некоторое время вы будете лучше ощущать вкус пищи.

При повышенном артериальном давлении в пище должно быть не более 5 граммов соли в сутки. Это примерно 0,5 чайной ложки, включая и ту соль, которая присутствует в хлебе, супе и других готовых продуктах.

Правило № 9.

Соблюдать «правило тарелки»

Это простое правило позволит реализовать на практике принципы здорового питания.

Если визуально представить тарелку с пищей, которую вы съедаете на завтрак, обед, ужин (основные приемы пищи), то в ней должно быть следующее содержание: половина (50%) овощей, одна четвертая (25%) углеводистой пищи и одна четвертая (25%) пищи, содержащей белок. В каком виде будут те или иные ингредиенты вашей тарелки, вы выбираете по вкусу, главное, постарайтесь соблюсти необходимые пропорции.

В «правиле тарелки» кроется секрет сбалансированной пищи, которая необходима для поддержания оптимального уровня сахара в крови.

И еще один полезный совет: не готовьте отдельно для одного себя. Пусть вся семья питается более здоровой пищей. Кратковременные диеты только вредят организму, и в итоге вы остаетесь с нерешенными проблемами.

Регулярное, ежедневное определение сахара в крови так же важно, как и рациональное питание. Только так вы можете установить, правильно ли вы принимаете лекарства, хорошо ли подобрано питание. Обучение пациентов правилам питания и самоконтролю сахара в крови – это основа компенсации диабета. Для этого необходимо пройти полный курс «Школы диабета» и регулярно его повторять.

Правило № 10.

Соблюдать нормы потребления углеводов

Ниже даны усредненные нормы питания для людей с нормальным весом тела. При избыточном или недостаточном весе норма подбирается индивидуально.

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ УГЛЕВОДНЫХ ЕДИНИЦ (УЕ):

При тяжелом физическом труде – 25 УЕ в сутки

При средней физической нагрузке:

- мужчины 20-21 УЕ в сутки
- женщины 18-19 УЕ в сутки

В стационаре, при малой физической нагрузке:

- мужчины – 15-16 УЕ в сутки
- женщины – 12-14 УЕ в сутки

При этом на завтрак приходится 3-4 УЕ, на обед – 5-6 УЕ, на ужин – 3-4 УЕ.

ЭТО ВАЖНО! НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

• Сколько углеводов единиц вы съедаете за день?

Недоедание углеводов, особенно при повышенной физической нагрузке, приводит к повышению сахара в крови и появлению ацетона.

• Достаточно ли вы употребляете овощей, и как распределяются углеводы в течение дня?

Углеводы должны равномерно всасываться в течение дня, поэтому «замедляйте» их овощами и равномерно распределяйте углеводы на завтрак, обед и ужин.

• Достаточно ли времени от принятия лекарства до приема пищи? Разные препараты требуют разного интервала между их приемом и принятием пищи. Проконсультируйтесь с врачом об этом.

• Сколько вы употребляете жирной пищи в день?

Сократите в два раза прием жирной пищи, если вес тела превышает норму: вес = рост-100.

• Каков ваш уровень сахара непосредственно перед приемом пищи?

Начинать еду нужно только при нормальном уровне сахара в крови (до 7-8 ммоль/л), иначе после еды он будет очень высок.

Типовое меню для пациентов с повышенным весом и небольшой физической активностью

Следование этому меню калорийностью 1500 ккал в сутки (12-13 углеводных единиц) позволит снизить вес тела и получить хорошие показатели уровня сахара в крови.

1-й ЗАВТРАК (7.30-8.00) – НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ

- Овощной салат (без масла) или овощи в любом виде.
- 1/2 стакана вареной крупы (рис, вермишель, гречка, овсянка).
- 1 кусок любого хлеба весом 30 гр.
- 2 куса нежирной колбасы или 2 сосиски, или 2 куса твердого сыра (нежирный творог). Общий вес 60 гр.
- Стакан чая или кофе.

2-й ЗАВТРАК (10.30-11.00) – НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ

- 1 фрукт (1 красное или зеленое яблоко весом 100 гр., или 1 груша, или 1 апельсин, или 1 персик, или 2 сливы, или 2 мандарина).

- 1 кусок хлеба (30 гр.) + сыр или колбаса весом 30 гр.

ОБЕД (13.30-14.00) – НА 3 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ

- Овощной салат или овощи в любом виде.
- Щи вегетарианские (если мало картофеля или крупы — можно не учитывать)
- Гарнир: 1 стакан вареной крупы.
- 1 кусок хлеба весом 30 гр. + 2 сосиски или котлета, или рыба.

ПОЛДНИК (16.30-17.00) – НА 1 УГЛЕВОДНУЮ ЕДИНИЦУ

- 1 стакан кефира или молока + 90 гр. нежирного творога.

1-й УЖИН (19.30-20.00) – НА 3 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ

- Овощной салат.
- 1/2 стакана любой вареной крупы или 2 картофелины раз-мером с яйцо, или 2 столовые ложки картофельного пюре.
- 1 кусок хлеба весом 30 гр.
- мясная поджарка весом 100 гр. или грибы, или котлета, или рыба.

2-й УЖИН (22.30-23.00) – НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ

- 1 фрукт.
- 1 кусок хлеба, сыр или нежирная колбаса, или вареное мясо.



ВСЕГО: 12-13 УГЛЕВОДНЫХ ЕДИНИЦ В СУТКИ.

Распределение углеводных единиц по Вашему усмотрению: 3+1 в завтрак, 3+1 в обед, 3+1 в ужин, или 2+2, 2+2, 2+2, главное, чтобы было равномерное распределение в течение дня и не было длительных промежутков без приема углеводистой пищи.

При подготовке информации по рациональному питанию при сахарном диабете использованы материалы из книги «Диабет? Руководство к действию». Автор – Пархоменко АД., врач-эндокринолог, доцент, кандидат медицинских наук.



Пять граммов: россиянам установили норму соли

Министерство здравоохранения РФ внесло изменения в Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, установив суточную норму для соли. Об этом рассказал замглавы ведомства Олег Салагай.

«Уровень потребления соли приведен в соответствие с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения. Напомним, что ВОЗ рекомендует употреблять не более 5 граммов соли в сутки.

Несмотря на это, мы нередко употребляем в полтора-два раза больше этой нормы, что существенно увеличивает риск повышенного артериального давления и, как следствие, сосудистой катастрофы — инфаркта или инсульта», — отмечает Салагай.

Замминистра также перечислил советы ВОЗ для сокращения потребления соли: меньше использовать ее при приготовлении пищи, ограничить соленые закуски и выбирать продукты с низким содержанием соли. Кроме того, организация рекомендует убрать солонки со стола, чтобы не досаливать еду без особой необходимости.

В 2018 году Американская ассоциация кардиологов заявила, что «имеются существенные доказательства связи между избыточным потреблением на-

трия и высоким артериальным давлением, что повышает риск сердечного приступа, инсульта и сердечной недостаточности».

Как летом 2019 года установили британские ученые, рацион с низким содержанием соли в некоторой степени снижает риск преждевременной смерти, хотя эти доказательства и не были достаточно весомыми.

В группах с нормальным артериальным давлением при уменьшении количества соли в рационе снижался риск смерти от всех причин. В группах с повышенным давлением — только от сердечно-сосудистых заболеваний. Такие неоднозначные результаты могут быть следствием ограничений в организации исследований, отмечают ученые.

Тем не менее, в США и многих других странах действительно потребляют слишком много соли, так что следует контролировать ее содержание в рационе.

Кроме того, более ранние исследования уже показывали, что уменьшение количества соли в рационе снижает артериальное давление.

Соль — основной диетический фактор риска в большинстве стран. Как установила международная группа специалистов, каждый пятый случай смерти в 2017 году, а это 11 млн смертей, произошел из-за избытка соли в рационе, а

также из-за нехватки цельнозерновых продуктов, орехов и семян, а не из-за потребления вредных продуктов.

Избыток соли в рационе оказался главной проблемой для Китая, Японии, Индонезии и Таиланда. Соль обильно используется при приготовлении соусов, которые подаются к традиционным азиатским блюдам.

Те страны, в которых смертность была самой низкой, придерживались так называемой средиземноморской диеты — их жители потребляли много фруктов, овощей, орехов и бобовых.

«Общественность должна знать о критически важной связи между питанием и здоровьем и требовать действий по улучшению доступности продуктов, необходимых для здорового питания, — подчеркнул Франческо Бранка, директор Департамента питания ВОЗ. — Учитывая необходимость принятия срочных мер, Генеральная ассамблея ООН объявила 2016-2025 годы Десятилетием действий в области питания и просит правительства стран взять на себя такие обязательства».

Люди зачастую не знают, какое количество соли они потребляют, отмечает ВОЗ.



Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями; сыра; соленых закусок) или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеба). Соль также добавляют в пищу во время ее приготовления (например, путем добавления бульона, бульонных кубиков, соевого соуса и рыбного соуса) или во время еды (путем добавления столовой соли).

Ограничив потребление переработанных продуктов и полуфабрикатов, можно более эффективно контролировать содержание соли в рационе.

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И ВРАЧЕЙ

Сразу несколько мероприятий, организованных специалистами Диабетологического центра в сотрудничестве с Центром здоровья Адмиралтейского района, были проведены в Адмиралтейском районе в рамках Всемирного дня борьбы с диабетом.

Врачебная конференция «Сахарный диабет: своевременная диагностика и профилактика факторов риска»; лекции для пациентов по темам: «Диета при сахарном диабете», «Профилактика и лечение сахарного диабета», «Уход за ногами», «Самоконтроль гликемии. Правила пользования глюкометром», а также – День открытых дверей. Все

эти мероприятия 14 ноября смогли посетить все желающие.

– Сахарный диабет остается самым распространенным эндокринным заболеванием, – говорит Марина Александровна Кумирова, врач-эндокринолог, руководитель Диабетологического центра Адмиралтейского района. – Но лишь 8-10 процентов больных страдают сахарным диабетом I типа. В остальных случаях речь идет о сахарном диабете II типа, который возникает как ответ на наш образ жизни, неумеренное питание и отсутствие физической активности.

В фойе Диабетологического центра (набережная реки Фонтанки, 154) в этот день велась трансляция обучающих фильмов для пациентов с сахарным диабетом. Всем пациентам поликлиники выдавались тематические информационные материалы – листовки и пособия по профилактике и лечению сахарного диабета.

Помимо этого все участники дня открытых дверей могли пройти ан-

кетирование, направленное на своевременное выявление факторов риска развития сахарного диабета, и задать вопросы врачу-эндокринологу.

Пациентов принимали и консультировали также врачи диабетолог и офтальмолог. Работал Кабинет диабетической стопы. Посетители смогли сделать экспресс-анализ на глюкозу крови («кровь на сахар») и ЭКГ.

Всего в Дне открытых дверей приняли участие 76 посетителей, что стало абсолютным рекордом за все годы проведения этого мероприятия.

Акция проведена в соответствии с планом отдела здравоохранения администрации Адмиралтейского района и направлена на профилактику и раннее выявление сахарного диабета, в том числе его скрытых форм (нарушения толерантности к глюкозе и нарушение гликемии натощак), а также повышение уровня информированности населения о сахарном диабете, факторах риска и мерах профилактики этого заболевания.



Эпидемия тучности

Вслед за другими странами эпидемия тучности охватывает и Россию. По темпам ожирения россияне почти вплотную приблизились к гражданам США.

Доля россиян с диагнозом «ожирение» с 2016 по 2017 год выросла на 6%. Среди детей и подростков до 18 лет в целом по России рост числа страдающих ожирением составил в конце 2017 года 5,3% – это почти 451 тысяча детей. Всего за последние пять лет доля россиян, страдающих ожирением, стремительно выросла на 30%, сообщается на сайте Росздравнадзора.

Сейчас ожирением в стране страдают 14% мужчин и 26% женщин в разных возрастных группах. Но это усредненные данные, поскольку по разным возрастным группам показатели выглядят по-разному.

Мы почти приблизились к американским показателям по ожирению, говорят специалисты. И у нас ожирение между мужчинами и женщинами, практически сравнялось, к сожалению. Раньше женщин было больше с ожирением, а сейчас почти равное количество.

Проблемой обеспокоены и в Министерстве здравоохранения России. В ведомстве принимают меры для решения этого вопроса. Так, в 2016 году Минздрав утвердил рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания. А федеральный проект «Формирование здорового образа жизни»

разработан с целью на всех уровнях информировать граждан о принципах правильного питания, важности регулярной физической нагрузки, отказа от вредных привычек, и главное – формирования ответственности за свое собственное здоровье и здоровье окружающих.

Чиновники намерены заняться пересмотром рационов питания в российских школах и больницах, а также рынком биологически активных добавок. Кроме того, с населением будет проводиться разъяснительная работа, а качество продуктов будут проверять.

Причинами увеличения количества людей, страдающих ожирением, эндокринологи называют передание, прием лекарственных препаратов, депрессии, нарушение психологического статуса человека. Кроме того, прибавка в весе может происходить из-за некоторых заболеваний эндокринной системы, например, при синдроме поликистоза яичников или при заболеваниях щитовидной железы.

Ожирение может быть первичное и вторичное. Первичное – это вследствие питания, вторичное – например, вследствие приема гормональных препаратов, уточняют специалисты.

Для того чтобы избавиться от лишнего веса, по



мнению врачей, в первую очередь, необходимо сбалансированное рациональное питание, а не диета. Диета – это путь в никуда, поэтому только сбалансированность питания, правильные физические нагрузки, а не «умри в спортзале на тренажере».

А вот лекарственные препараты для похудения, которые сейчас широко рекламируют, по словам специалистов, влияют только на степень аппетита у человека, но при этом не заставляют худеть. Поэтому сбросить вес только с их помощью практически невозможно.

Достаточно сбросить 5% своей массы тела, чтобы ощутимо улучшить состояние здоровья

Результаты проведенного исследования открывают отличные перспективы для заботы о своем здоровье. В частности, было подтверждено – даже избавление от 10-15% лишнего веса позволяет заметно улучшить состояние здоровья и самочувствие.



Если человек не может позволить себе кардинальные решения для борьбы с лишним весом, можно начинать изменения к лучшему с небольших шагов – они тоже способны принести пользу для здоровья.

В рамках проведенного исследования было установлено – даже потеря 10-15% своей массы тела позволяет добиться ощутимых положительных изменений для состояния здоровья. Полученные результаты подтверждают перспективы достижения заметной отдачи за счет использования безопасных и натуральных средств похудения, позволяющих избавиться хотя бы от 5% массы своего тела – подтверждает старший автор исследования Сэмюэл Клейн, представляющий Вашингтонскую школу медицины.

Участниками прошедшего исследования стали 40 мужчин и женщин,

страдающих от проблемы ожирения. У них были выявлены признаки инсулинорезистентного метаболизма глюкозы. У 19 человек, которые смогли избавиться от 5% массы тела, было отмечено выраженное улучшение функции бета-клеток и чувствительности организма к инсулину. У людей, которые смогли избавиться от большего процента массы тела, были отмечены более выраженные улучшения.

Полученные результаты исследования позволяют с уверенностью утверждать – даже незначительная потеря веса обеспечивает комплексные преимущества для состояния здоровья. Специалисты выражают надежду, что их усилия и полученные выводы позволяют мотивировать людей бороться с проблемой ожирения, чтобы избежать сопутствующих заболеваний и нормализовать состояние своего организма.

Санкт-Петербург отмечает Всемирный день борьбы с диабетом. Памятный день учрежден Международной диабетической федерацией (МДФ) совместно с Всемирной организацией здравоохранения в 1991 году в ответ на обеспокоенность возрастающей частотой случаев заболевания сахарным диабетом в мире.

С 2007 года он отмечается под эгидой Организации Объединенных Наций. Санкт-Петербург одним из первых городов России поддержал принятие резолюции ООН по сахарному диабету.

Весь ноябрь во всех районах города для пациентов с сахарным диабетом, семей, в которых есть люди с диабетом, а также для всех заинтересованных в здоровом образе жизни и здоровье своих близких проходят различные информационно-образовательные мероприятия.

Привлечь внимание горожан к заболеванию, которое давно уже называют эпидемией XXI века, информировать их о причинах, симптомах, осложнениях и лечении диабета – вот основная цель этих мероприятий.

Второй год подряд темой Всемирного дня диабета становится «Диабет и семья».



Встреча старых и новых друзей

13 ноября для жителей Пушкинского района прошел День диабета. Все великолепие районного Дома культуры в этот день было предоставлено тем, для кого диабет – это образ жизни. И кому важно знать, как избежать осложнений и полноценно жить с заболеванием, которое во всем мире нарастает, как снежный ком.

Встреча была организована по инициативе и при участии Санкт-Петербургского диабетического общества.

По многолетней традиции в холле Пушкинского Дома культуры фирмы-производители лекарственных препаратов – представляли свою продукцию. И каждый пришедший в тот день на праздник мог проконсультироваться у специалистов, взять дневники самоконтроля, получить обучающую литературу.

Здесь же экспонировалась выставка рисунков, посвященных М.Ю. Лермонтову, и звучала музыка. Все это создавало особую атмосферу – теплоты, добра и внимания.

– Я каждый год прихожу на мероприятия, посвященные Дню диабета,

так как хочу узнать что-нибудь новое, пообщаться с людьми, – говорит **Марина Петровна Зайцева**, которая живет с диабетом с 1990 года. – И хотя об этом заболевании на своём опыте я знаю уже достаточно много, мне важно понимать, какие новые и, главное, эффективные методы лечения сегодня могут нам предложить специалисты в области диабетологии.

Впервые пришла на мероприятие **Нина Сергеевна Петрова**. Диагноз ей был поставлен в прошлом году, когда сахар был 6,6 ммоль/литр. По совету врача приобрела глюкометр. Чтобы знать и понимать характер заболевания, запаслась специальной литературой.

В Пушкинском районе проживают более 6000 человек с диагнозом «сахарный диабет». И около 250 из них являются членами общественной организации Санкт-Петербургского диабетического общества.

К сожалению, это очевидный факт: количество пациентов с сахарным диабетом растет, в том числе и в нашем городе. И среди них – все больше молодых людей. И в борьбе против этого недуга неопределима работа общественной организации, уделяющей такое внимание проблемам лечения и профилактики.



Об этом говорил советник главы Муниципального образования г. Пушкин **Сергей Устинов**. Высоко оценив усилия активистов, он поблагодарил их за неравнодушие и за добровольную помощь себе и другим.

Начальник отдела здравоохранения администрации Пушкинского района **Сергей Беженар** озвучил цифры, которые в комментариях, похоже, не нужны. В этом году более чем у 200 жителей района был выявлен диабет. И у ста пятидесяти из них – во время диспансеризации. Профилактические осмотры дают возможность вовремя начать лечение и даже при сложном развитии заболевания помогают получить хороший результат.

Тему здоровья и здорового образа жизни продолжил **Виктор Палагнюк**, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова, главный врач санатория «Детскосельский». От диабета можно уйти по-скандинавски. Необходимы лишь специальные палки, которые можно приобрести в любом спортивном магазине, и спортивная одежда – было бы желание!



Виктор Георгиевич рассказал о том, как проводил этой осенью в Пушкине занятия по скандинавской ходьбе. После курса занятий его подопечные отметили положительные сдвиги в своем здоровье и успешно приняли участие в фестивале скандинавской ходьбы в Пушкине. И они сейчас продолжают заниматься самостоятельно.

Скандинавская ходьба – оптимальный вид спорта, поскольку сочетает в себе нагрузку на все органы тела и прогулку на свежем воздухе. Многие считают, что это только ходьба. На самом деле это полноценная комплексная тренировка длительностью 2,5 часа.

Баира Даржалова, социальный участковый Пушкинского района, рассказала о ЦОСО – центре организации социального обслуживания. Эта структура относительно новая, и не все знают, что если нужна помощь себе или соседу, знакомому, можно обратиться в Комплексный центр социального обслуживания населения на ул. Глинки, д. 12. И, кстати, на дневном отделении КЦСОН была сформирована группа, ориентированная специально на людей с диабетом.

После официальной части перед гостями выступили представители самодеятельности Дома культуры.

Фото Татьяны ПРОСОЧКИНОЙ



ХАРАКТЕР НОРДИЧЕСКИЙ

При поддержке Комитета по здравоохранению, Городского центра медицинской профилактики, Городского территориального диабетологического центра и фармацевтической компании Ново-Нордиск Санкт-Петербургское диабетическое общество разработало и реализовало проект, пропагандирующий среди горожан здоровый образ жизни.

Остановить рост диабета, противопоставив мало-подвижному образу жизни физкультуру и спорт – такова цель этого проекта.



Видом человека с палками в руках в нашем городе уже, конечно, никого не удивишь. В Санкт-Петербурге функционируют десятки клубов и независимых сообществ.

Но помочь освоить технику ходьбы с палками тем, кто болен сахарным диабетом или находится в группе риска – такая задача была поставлена, пожалуй, впервые.

Как и любой другой вид спорта, скандинавская ходьба имеет свои ограничения и правила. Именно поэтому к проекту были привлечены профессиональные инструкторы. Для врачей были разработаны рекомендации по отбору людей с диабетом для групповых занятий и проведены семинары для медицинских работников, сопровождающих проект. Для пациентов выпущены дневники самоконтроля с обязательной графой для замера не только уровня сахара крови, но и артериального давления, подготовлены инструкции и правила самоконтроля во время занятий.

Все участники проекта были обеспечены специальными палками для занятий скандинавской ходьбой. А тренировки проходили под обязательным присмотром медицинских сестер, которые ведут в районах школы диабета.

Пилотными площадками для этих занятий стали Парк Победы в Московском районе, Александровский парк в Пушкине, Таврический сад в Цен-

тральном районе и парк Малиновка в Красногвардейском районе.

Месяц регулярных физических нагрузок на свежем воздухе позволил участникам расстаться со стрессом и с лишним весом, улучшить осанку, снизить уровень сахара в крови и холестерина, укрепить мышцы, ощутить на своем примере эффект от занятий спортом в целях управления диабетом.

«Этот вид физической нагрузки идеально подходит людям с диабетом, а также тем, кто болен артритом и артрозом, и тем, у кого остеопороз (типичная проблема жителей Петербурга, где так мало солнечных дней). Кроме этого, благодаря скандинавской ходьбе укрепляются грудные мышцы, а это? – «второе сердце». Свежий воздух хорошо вентилирует легкие», – считает идеолог проекта, Виктор Георгиевич Палагнюк, к.м.н., ассистент кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова.

Но достичь хороших результатов можно лишь при правильной технике ходьбы и хорошем спортивном инвентаре.

И еще. Скандинавской ходьбой необходимо заниматься систематически, постепенно увеличивая нагрузки, систематически и по правилам. И тогда, как утверждают специалисты, результативность будет феноменальной.

За время тренировок для участников проекта стали привычными ведение дневника здоровья, выданного сразу на старте, удовольствие от прогулок и приятная усталость в мышцах. А те нагрузки, что поначалу многим казались невозможными, на заключительных этапах давались почти легко.

«Ставлю проекту оценку «отлично»! В мою жизнь данный проект внес заряд бодрости, веру в себя, в свои силы». «Результаты превзошли ожидания. Улучшились показатели артериального давления и глюкозы в крови».

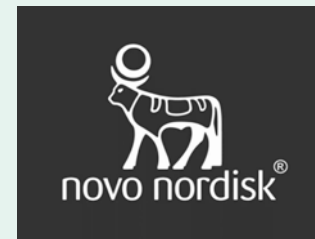
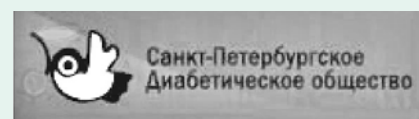
«Ходьба организует, подтягивает осанку, повышает самооценку». «Еще раз появилась возможность убедиться, что активный образ жизни, физические нагрузки просто необходимы».

«Улучшилось самочувствие, появилось желание ходить ежедневно».

Вот только несколько оценок, которые были даны в итоговом опросе, в анкетах участников – слова благодарности в адрес всех организаторов и, конечно же, замечательных тренеров – Валерия Богомолова, Инны Бондарь, Виталия Фролова, Виктора Палагнюка.

Только, не останавливайтесь! – обращаются горожане в Диабетическое общество. – Создавайте больше групп, вовлекайте как можно больше людей, еще активнее пропагандируйте скандинавскую ходьбу. Одним словом,

ОРГАНИЗАТОРЫ ПРОЕКТА:



проекту «Скандинавская ходьба как элемент профилактики сахарного диабета» – только процветания!

Итак, проект продолжается. Теперь задача Санкт-Петербургского диабетического общества – распространить этот опыт и на другие районы города.

Санкт-Петербургское диабетическое общество информирует

Режим работы районных филиалов

Городская приемная	ул. Рубинштейна, д. 3, код парадной 59	по вторникам с 15.00 до 18.00 тел. 712-41-35
Кировский район	Поликлиника № 101 (пр. Маршала Казакова, д. 14, корп. 4), конференц-зал (4 этаж)	1-й и 3-й четверг месяца с 14.00 до 16.00 Беляк Галина Николаевна
Красносельский район	Администрация Красносельского района ул. Партизана Германа, д.3, кабинет 617	по средам с 11.00 до 14.00 Кирпичева Людмила Константиновна
Кронштадтский район	Поликлиника № 74 ул. Комсомола, д. 2, кабинет 31-а	по четвергам с 13.00 до 15.00 Атрощенко Валентина Михайловна
Московский район	Поликлиника № 48 (ул. Благодатная, д.18), конференц-зал	по вторникам с 15.00 до 17.00 Гуляевская Татьяна Васильевна
Петроградский район	МО Чкаловское ул. Большая Зеленина, д. 29	по четвергам с 16.00 до 18.00 Лукьянова Тамара Григорьевна
Приморский район	ул. Шаврова, д.4, каб.15	2-й и 4-й понедельник месяца, с 15.00 до 17.00 Прищепова Людмила Николаевна
Пушкинский район, г. Пушкин	Поликлиника № 89 ул.Школьная, д.35, конференц-зал (4 этаж)	по вторникам с 10.00 до 13.00, тел. 8 904 634 84 70 Курилова Ляна Леонидовна
Кризисный центр «Диабет»	Средний пр. ВО, д. 54	Шипулина Марина Григорьевна Тел/факс 327-09-02

ВСЕ НОВОСТИ

Санкт-

Петербургского

Диабетического

общества

на сайте spbdo.ru.

ЗВОНИТЕ

НАМ

по тел. 327-09-02

Проект реализован на средства гранта Санкт-Петербурга

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. Корнешева



Отпечатано в ООО «Техно-Бизнес», 194362, Санкт-Петербург, пос. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113. Заказ №91/1. Номер подписан в печать и в свет 29.11.2019. Время подписания по графику 22.00, фактически – 22.00. Распространяется бесплатно. Тираж – 35 000 экз.