



THE LIFESCAN MONITOR МОНИТОР

ИЗДАНИЕ О ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ ПРИ ДИАБЕТЕ
ИЗДАЕТСЯ КОМПАНИЕЙ LIFESCAN КОРПОРАЦИИ ДЖОНСОН & ДЖОНСОН

Интервью

**Главное —
не поддаваться
болячкам!**

Здоровье

**Гипогликемия
у пациентов
с сахарным
диабетом
второго типа на
таблетированных
препаратах**

Ultracamp-2012

Мы знаем, мы можем

2012 ОСЕНЬ

 **LIFESCAN**
a Johnson & Johnson company

Горячая линия Сахарный диабет: отвечают эндокринологи



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ «САХАРНЫЙ ДИАБЕТ»

Все желающие, включая пациентов и врачей, могут задавать свои вопросы специалистам-эндокринологам и узнать:

- как правильно хранить инсулин дома и в поездке;
- как пользоваться шприц-ручками и иглами к ним;
- как сделать визит к доктору максимально эффективным;
- как правильно выполнять инъекции инсулина;
- где находятся «школы диабета»;
- как правильно питаться при сахарном диабете;
- как контролировать уровень сахара в крови;
- в каких ближайших аптеках можно купить сахароснижающие препараты;
- есть ли в регионе общественные диабетические организации.

8-800-3333-706

Звонок по России бесплатный

Горячая линия «Сахарный диабет» работает по будням с 09:00 до 17:30 (МСК). В любое другое время Вы можете оставить своё сообщение на автоответчике и Вам обязательно перезвонят.

**жить,
побеждая
диабет™**



— Что означает самоконтроль при сахарном диабете?

— Этим термином принято называть самостоятельные определения пациентом содержания уровня глюкозы (сахара) в крови или моче. Реже термин самоконтроль также применяют в более широком смысле, как умение оценивать своё состояние и реагировать на изменение уровня глюкозы крови изменением диеты, физической активности, дозы сахароснижающей терапии. Самоконтроль в более широком смысле могут применять только обученные пациенты и только с одобрения лечащего врача.

— Какие существуют виды самоконтроля?

— Существуют два вида самоконтроля: самостоятельное определение уровня глюкозы крови и глюкозы мочи. Самоконтроль содержания уровня глюкозы мочи является недостаточно информативным для полной оценки компенсации диабета и в настоящее время в качестве метода самоконтроля практически не используется.

Контроль глюкозы крови только натошак и, как правило, не чаще одного раза в месяц никак нельзя признать достаточным. Например, правильным считается самоконтроль уровня глюкозы крови 2–3 раза в день при инсулинотерапии и неудовлетворительной компенсации диабета,

независимо от принимаемой сахароснижающей терапии.

И всё же программа самоконтроля всегда индивидуальна и зависит от возможностей и образа жизни каждого пациента, типа диабета, принимаемой сахароснижающей терапии, уровня компенсации сахарного диабета.

Однако некоторых общих правил следует в любом случае придерживаться:

- результаты самоконтроля всегда лучше записывать с указанием даты, времени и других примечаний на Ваше усмотрение,
- необходимо иметь определённый режим самоконтроля уровня глюкозы крови, рекомендованный Вашим доктором.

— Что такое дневник самоконтроля?

— Это бумажный (редко электронный) носитель данных Вашего самоконтроля — не только уровня глюкозы крови, но и веса, артериального давления, уровня холестерина крови.

Кроме того, на уровень глюкозы крови влияет множество факторов в жизни пациента. Это и питание, и физические нагрузки, и сопутствующие заболевания и т.д. Пометки в дневнике самоконтроля об изменениях этих параметров, например «простуда, температура 37,8 °С» и т.д., могут объяснить «неожиданные» колебания уровня глюкозы крови.

Здравствуйте, наши дорогие читатели!

У вас в руках осенний выпуск журнала «Монитор», и мы надеемся, что материалы, которые мы подготовили, помогут вам с пользой и удовольствием провести один из осенних вечеров.

Главной героиней номера стала заслуженная артистка России и народная любимица Наталья Крачковская. У Натальи Леонидовны второй тип диабета, но её главное правило по жизни — не поддаваться проблемам и болезням. В интервью наша главная героиня делится с читателями мыслями о жизни, секретами оптимизма, а также рассказывает о том, как спустя 50 лет смогла побороть привычку курить.

С помощью специалистов-эндокринологов подготовлена статья о гипогликемии, в которой рассказывается о причинах падения уровня сахара, симптомах и способах предотвращения этого состояния. Кроме того, вашему вниманию представлена статья о медицинских ошибках, ею мы продолжаем цикл статей об ошибках, которые случаются при работе с глюкометрами.

Лето прошло, и значит в осеннем номере вас ждёт статья про детский лагерь на Азовском море. Уже несколько лет подряд поддерживается эта традиция и ребятам всегда есть чем поделиться с нашими читателями.

Ну, а наши маленькие друзья смогут поупражняться в разгадывании ребусов и загадок с подвохом, которые мы разместили на «Детской страничке».

Желаем вам приятного чтения и доброго здоровья!



3

3 **Гипогликемия у пациентов с сахарным диабетом второго типа на таблетированных препаратах: причины, симптомы, лечение**

ЗДОРОВЬЕ

Избежать резких падений сахара помогут постоянный самоконтроль, правильно подобранные дозы таблетированных препаратов, соблюдение режима питания.



6

6 **Причины ошибок при работе с глюкометром**

ЛАБОРАТОРИЯ

Эта статья посвящена медицинским ошибкам. Их причиной служат различные изменения в состоянии пациента, которые влияют на процесс измерения глюкозы.



10



12

10 **OneTouch® SelectSimple™ — ваш помощник в контроле над уровнем глюкозы крови**

САМОКОНТРОЛЬ

Компактный, стильный, удобный и надёжный OneTouch® SelectSimple™ станет вашим верным помощником в контроле над сахарным диабетом.



16

Ultracamp-2012

12 **Ultracamp-2012 — мы знаем, мы можем**

Детский лагерь Ultracamp-2012, что ежегодно устраивает Российская Диабетическая Ассоциация при поддержке компании LifeScan для детей с диабетом, прошёл под девизом «Мы знаем — мы можем». По устоявшейся традиции ребята отдыхали на берегу Азовского моря в лагере «Искра».

ИНТЕРВЬЮ

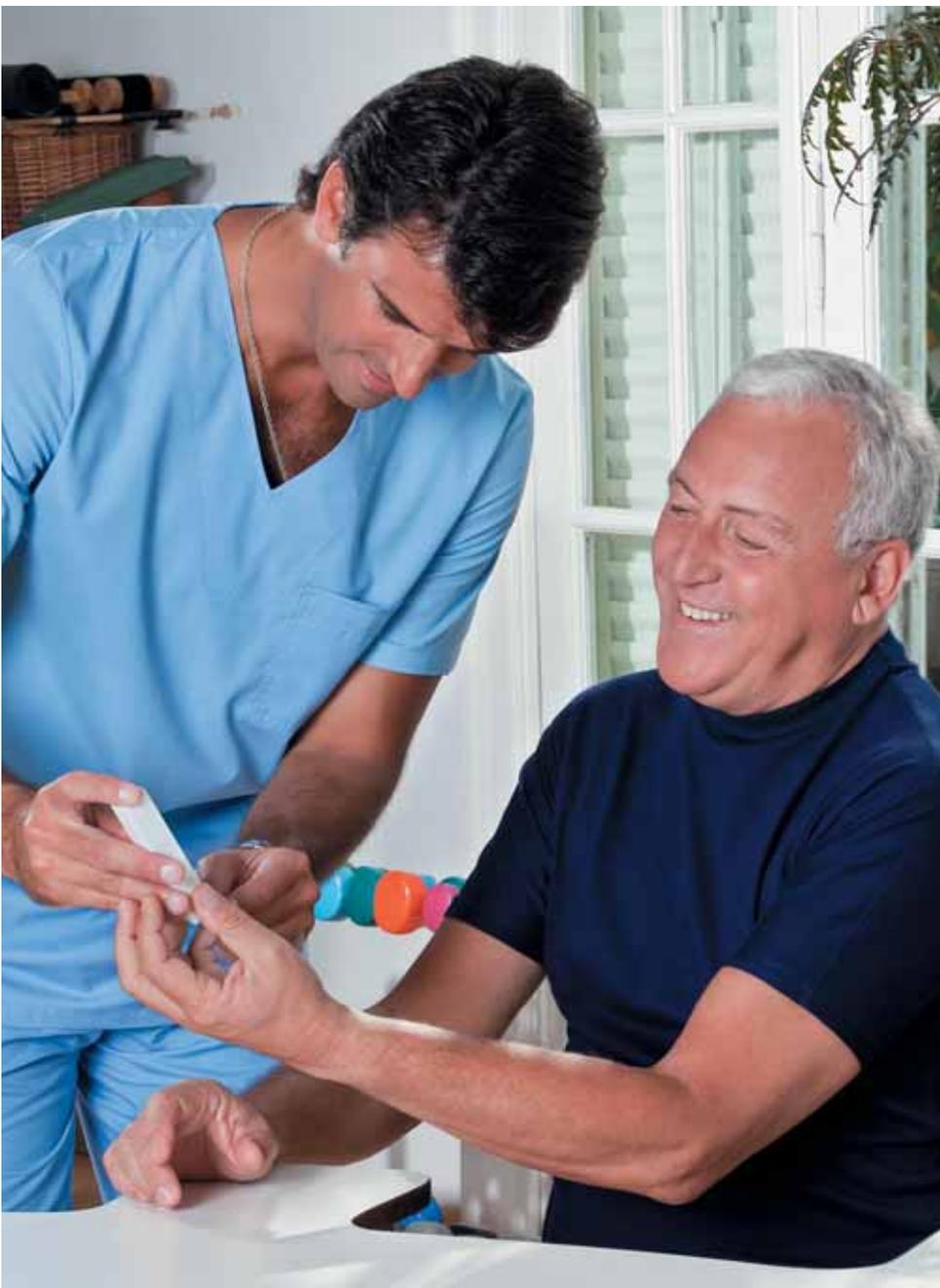
16 **Главное — не поддаваться болячкам!**

Наталья Крачковская — женщина с неисчерпаемым запасом жизненной энергии и оптимизма. В свои 74 года знаменитая советская и российская актриса играет в спектаклях, участвует в телепрограммах, даёт интервью и заявляет, что ей совершенно некогда скучать.

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

20 **Киндерлэнд**

ГИПОГЛИКЕМИЯ у пациентов с сахарным диабетом второго типа на таблетированных препаратах: причины, симптомы, лечение



ПЕТУНИНА Н. А.,
ГБОУ ВПО Первый МГМУ
им. И. М. Сеченова, д.м.н., профессор,
зав. кафедрой эндокринологии ФППОВ

КУЗИНА И. А.,
ГБОУ ВПО Первый МГМУ
им. И. М. Сеченова, научный сотрудник
научно-исследовательского отдела
метаболического синдрома НИЦ

Гипогликемия — одно из состояний, которое не понаслышке знакомо пациентам с сахарным диабетом. При хорошей компенсации диабета гипогликемии неизбежны, и 2–3 эпизода лёгкой гипогликемии в течение недели считаются нормальным явлением. Однако слишком частые и тяжёлые гипогликемии негативно влияют на сосуды и способствуют развитию осложнений. Избежать резких падений сахара помогут постоянный самоконтроль, правильно подобранные дозы инсулина и таблетированных препаратов, соблюдение режима питания и, конечно, «подкованность» в этом вопросе.



Гипогликемией называют снижение уровня глюкозы (сахара) крови у больного сахарным диабетом ниже 3,3 ммоль/л.

Причин возникновения гипогликемии несколько. Чаще снижение уровня сахара в крови возникает вследствие введения инсулина или приёма сахароснижающих таблеток в повышенных дозах. Другими причинами гипогликемии являются нарушение режима питания (пропуск приёма пищи или недостаточное количество углеводов в рационе), интенсивные или продолжительные физические нагрузки и приём алкоголя.

Эпизоды гипогликемии могут быть лёгкими и тяжёлыми. Лёгкие эпизоды — это состояния, при которых больной может на ранней стадии почувствовать снижение сахара и оказать себе помощь самостоятельно. Достаточно съесть пищу, богатую быстрыми углеводами. Тяжёлые гипогликемии проявляются нарушением сознания, судорогами, потерей сознания (комой). В таких случаях требуется помощь других людей. Риск развития тяжёлой гипогликемии повышается с возрастом, во сне, при нарушении функции почек, а так-

же при стремлении врача и/или больного добиться «идеального» уровня сахара крови. Уже перенесённая ранее тяжёлая гипогликемия с потерей сознания и плохая способность ощущать самые ранние признаки сниженного сахара в крови способствуют развитию повторных случаев тяжёлой гипогликемии.

Симптомы гипогликемии обусловлены быстрым падением уровня глюкозы в крови, с одной стороны, и низкой концентрацией глюкозы в центральной нервной системе, с другой. Снижение концентрации глюкозы в головном мозге проявляется сонливостью, снижением внимания, нарушением речи, ориентации в месте и времени, изменением поведения, затруднением или замедлением движений, нарушением координации. Вследствие быстрого падения уровня глюкозы в крови появляется учащённое сердцебиение, дрожь и беспокойство, возбуждение, бледность, потливость, голод и расстройства чувствительности, характеризующиеся ощущениями онемения, покалывания, ползания мурашек. Многие люди описывают смутное чувство страха или потерю хороше-

Снижение концентрации глюкозы в головном мозге проявляется сонливостью, снижением внимания, нарушением речи, ориентации в месте и времени, изменением поведения, затруднением или замедлением движений, нарушением координации.

го самочувствия до развития ярких симптомов гипогликемии при сохранённой способности определять начало симптомов острой гипогликемии.

К сожалению, часто возникают бессимптомные гипогликемические эпизоды, когда сам пациент не в состоянии распознать симптомы начинающейся гипогликемии. Это приводит к высокому риску комы и последующих осложнений.

В целом гипогликемия встречается реже при сахарном диабете 2 типа, чем при сахарном диабете 1 типа. Однако она часто препятствует достижению нормально-го уровня сахара крови на более поздних стадиях сахарного диабета 2 типа.

Частые гипогликемии способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Уже при уровне гликемии менее 3 ммоль/л постепенно снижаются память и внимание, концентрация, способность к быстрому принятию решений, координация движений рук и глаз.

Гипогликемии у пожилых пациентов могут быть вызваны непостоянным аппетитом, нарушением режима питания, изменениями психического состояния. Зависимость от окружающих или проживание в одиночестве ограничивают раннее выявление и лечение гипогликемии. Тяжёлые эпизоды гипогликемии у пожилых пациентов проявляются потерей сознания, что приводит к падениям и переломам. Всё это способствует возникновению сопутствующих заболеваний. Поэтому у пожилых пациентов основной целью лечения сахарного диабета является уменьшение симптомов высокого сахара крови, а не достижение нормального уровня. Для этого необходимо, чтобы лечащий

врач определял для каждого пациента индивидуально целевой уровень глюкозы.

Таким образом, признаки гипогликемии специфичны для возраста, с течением времени симптомы изменяются, симптомы высокого и низкого сахара крови частично совпадают. Именно поэтому только регулярный самоконтроль уровня глюкозы крови может дать чёткие представления об истинном уровне сахара и имеет жизненно важное значение для выявления или предотвращения гипогликемий, в том числе бессимптомных.

Появление индивидуальных средств для измерения уровня гликемии (глюкометров) сделало самоконтроль доступным большому числу пациентов. Приборы постоянно совершенствуются и становятся более удобными в эксплуатации, так что пользоваться ими могут пациенты с любым уровнем подготовки. Пациентам с сахарным диабетом 2 типа, получающим таблетки, рекомендован самоконтроль уровня сахара в крови не менее одного раза в сутки в разное время и один гликемический профиль (не менее 3 раз в сутки) в неделю. Такая тактика позволит не только своевременно выявлять и предотвращать гипогликемии, но и проводить правильную коррекцию лечения и профилактику поздних осложнений сахарного диабета.

Полностью избежать гипогликемии довольно сложно, но при регулярном посещении врача и ежедневном самоконтроле можно минимизировать риски падения сахара. Научившись чувствовать симптомы гипогликемии на ранней стадии, можно блокировать её без опасных последствий для организма.

Признаки гипогликемии специфичны для возраста, с течением времени симптомы изменяются, симптомы высокого и низкого сахара крови частично совпадают. Именно поэтому только регулярный самоконтроль уровня глюкозы крови может дать чёткие представления об истинном уровне сахара и имеет жизненно важное значение для выявления или предотвращения гипогликемий, в том числе бессимптомных.

Причины ошибок при работе с глюкометром

Медицинские ошибки

ТИМОФЕЕВ А. В.,

ведущий научный сотрудник
Института молекулярной медицины
Первого Московского государственного
медицинского университета
им. И. М. Сеченова, заведующий
консультационно-диагностическим
отделением Медицинского
центра «Медиус»

Мы продолжаем разбор ошибок, которые случаются при работе с глюкометрами. Напомним, что приборные ошибки обусловлены дефектами самого глюкометра или тест-полосок. Пользовательские ошибки обусловлены неправильной эксплуатацией исправного глюкометра и доброкачественных тест-полосок.

Эта статья посвящена медицинским ошибкам. Их причиной служат различные изменения в состоянии пациента, которые влияют на процесс измерения глюкозы.

Ошибки, вызванные изменениями гематокрита

Что такое гематокрит?

Напомним, что кровь состоит из жидкой части — плазмы и взвешенных в ней клеток — эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. Отношение объема эритроцитов к общему объему крови называют гематокритом.

Покажем на наглядном примере, как измеряют гематокрит. Наберём кровь из пальца в пробирку и открутим её в центрифуге. При этом эритроциты осядут в нижней части пробирки, а плазма останется наверху (рис. 1А, 1Б, 1В).

Общий объем содержимого пробирки равен 500 мкл, а объем осевших эритроцитов равен 250 мкл, то есть составляет 50% от общего объема. Эта величина как раз и будет гематокритом. У женщин гематокрит в норме составляет 35–47%, у мужчин — 40–52%.

Почему гематокрит влияет на измерение глюкозы?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо подробно объяснить, как происходит измерение глюкозы в современных электрохимических глюкометрах. Как известно, во всех глюкометрах в качестве пробы используется цельная капиллярная кровь, которая наносится на тест-полоску. Из зоны нанесения проба поступает в реакционную зону тест-полоски, где, собственно, и происходит измерение глюкозы (рис. 2).

В реакционной зоне расположены биосенсоры — миниатюрные пластинки, в которых находятся ферменты, окисляющие глюкозу, содержащуюся в пробе. При окислении глюкозы высвобождаются электроны, которые тут же захватываются особыми реагентами в биосенсорах — акцепторами. Акцепторы переносят электроны на микроэлектроды, и в них воз-

никает электрический ток. От микроэлектродов ток передаётся через контактную полосу в измерительное устройство глюкометра. Оно измеряет силу тока и отображает её на дисплее в виде концентрации глюкозы.

Глюкоза, попадающая в реакционную зону, содержится как в плазме, так и в эритроцитах. Но окисляющие глюкозу ферменты «защиты» в биосенсорах не могут проникать в эритроциты, поэтому измеряется только концентрация глюкозы в плазме.

Эритроциты, находящиеся в пробе, быстро поглощают глюкозу из плазмы. Из-за этого концентрация глюкозы в плазме даже за очень короткое время нахождения пробы в реакционной зоне чуть-чуть снижается. Измерительное устройство глюкометра учитывает это снижение и автоматически вводит поправку в окончательный результат измерения. В большинстве глюкометров эта поправка рассчитана для гематокрита 35–55% (то есть для нормального гематокрита с небольшим запасом).

Теперь разберём ситуации, когда гематокрит выходит за пределы указанного диапазона. Слишком высокий гематокрит (например, 75%) означает, что эритроцитов в пробе слишком много по сравнению с нормой. Значит, концентрация глюкозы в плазме, находящейся в реакционной зоне тест-полоски, будет снижаться быстрее, чем обычно, поправка не сработает, и глюкометр выдаст заниженный результат. И наоборот, если гематокрит слишком низкий (например, 15%), глюкометр выдаст завышенный результат.

Гематокрит снижается при уменьшении количества эритроцитов (например, при сильных кровопотерях и различных анемиях). Ге-

матокрит повышается при увеличении количества эритроцитов (у больных сердечно-сосудистыми и лёгочными заболеваниями), а также при уменьшении объёма плазмы (при обезвоживании организма). Сдвиги гематокрита наблюдаются и при других заболеваниях, например при тяжёлых инфекциях, болезнях почек. Во всех этих случаях глюкометр может выдавать результаты, отклоняющиеся от результатов эталонного лабораторного метода на 5–20%.

Ошибки, вызванные изменениями химического состава крови

Насыщение крови кислородом

Одна из важнейших функций крови — перенос кислорода (O_2) из лёгких к тканям и органам. В крови O_2 содержится главным образом в эритроцитах, но некоторая его часть растворена в плазме. Вместе с плазмой молекулы O_2 попадают в реакционную зону тест-полоски, где они захватывают часть электронов, образующихся при окислении глюкозы, и захваченные электроны «не доходят» до акцепторов. Этот захват учитывается глюкометром в виде поправки к результату измерения (подобно поправке на гематокрит). Однако если содержание O_2 в крови будет намного выше нормы, то захват электронов усилится и глюкометр выдаст заниженный результат. Если содержание O_2 будет намного ниже нормы, глюкометр выдаст завышенный результат.

Повышение содержания O_2 в крови наблюдается очень редко: только у пациентов, которые дышат газовыми смесями с очень большой концентрацией O_2 (например, при гипербарической оксигенации). Снижение содержания O_2 встречается гораздо ча-



Рис. 1А. Взятие крови



Рис. 1Б. Центрифугирование

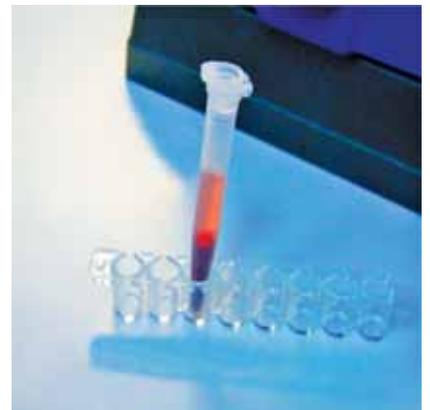


Рис. 1В. Из общего объёма крови в 500 мкл отделились эритроциты объёмом 250 мкл (тёмный осадок внизу пробирки)

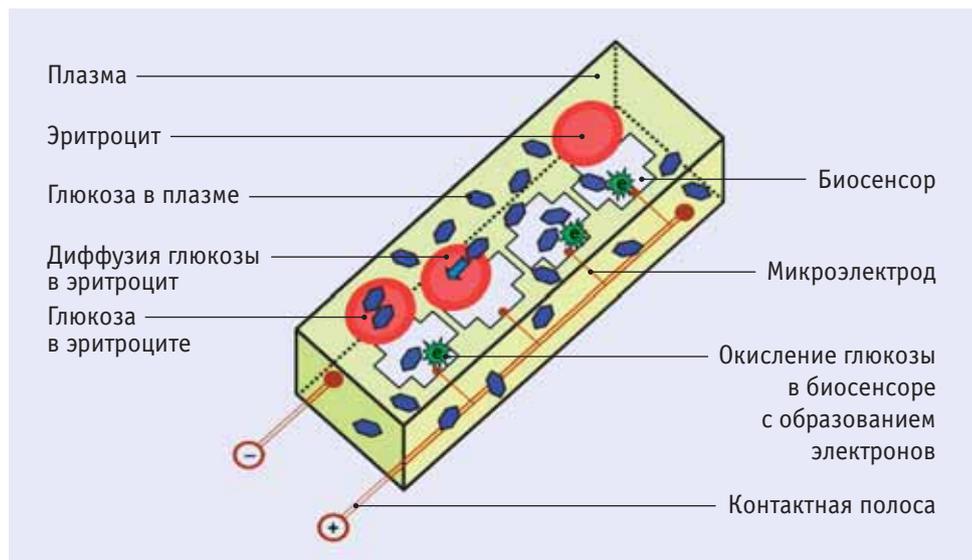


Рис. 2. Устройство реакционной зоны тест-полоски

ще. Оно наблюдается при хронических обструктивных заболеваниях лёгких (например, у больных эмфиземой лёгких или хроническим бронхитом), а также при быстром подъёме на большие высоты без кислородного аппарата (например, у альпинистов или лётчиков). Здесь надо отметить, что все современные глюкометры откалиброваны так, чтобы безошибочно измерять концентрацию глюкозы на высотах до 3000 м.

Триглицериды и мочевая кислота

Триглицериды — это водонерастворимые вещества, одна из основных разновидностей жиров. Триглицериды потребляются разными тканями как источник энергии и переносятся плазмой крови. В норме уровень триглицеридов в плазме составляет 0,5–1,5 ммоль/л. При очень сильном повышении уровня триглицеридов они как бы вытесняют воду из плазмы, из-за чего объём той части плазмы, в которой растворена глюкоза, уменьшается. Поэтому при измерениях глюкозы в пробах крови с очень высокими уровнями триглицеридов может получаться заниженный результат. Од-

нако все современные глюкометры безошибочно измеряют глюкозу при уровнях триглицеридов до 30 ммоль/л. Более высокие уровни триглицеридов на практике не встречаются почти никогда.

Мочевая кислота — это конечный продукт метаболизма пуринов (одного из видов азотистых оснований) в самых разных тканях и органах. Мочевая кислота поступает из тканей в кровь, растворяется в плазме и выводится из организма почками. В норме уровень мочевой кислоты в плазме не превышает 420 мкмоль/л. Мочевая кислота может окисляться в реакционной зоне тест-полосок без участия ферментов. При этом появляются «лишние» электроны, из-за чего результат измерения глюкозы может оказаться завышенным. Однако этот эффект мочевой кислоты сказывается только при очень высоких её уровнях в плазме (>500 мкмоль/л). Такие высокие уровни мочевой кислоты наблюдаются у людей с тяжёлой подагрой.

Кетоацидоз

Кетоацидоз — это очень опасное острое осложнение сахарного диабета. Оно особенно характерно для больных сахарным ди-

Все современные глюкометры откалиброваны так, чтобы безошибочно измерять концентрацию глюкозы на высотах до 3000 м.

абетом первого типа. Если такие больные вовремя не вводят инсулин или вводят слишком малые его дозы, то глюкоза перестаёт усваиваться тканями и органами и им приходится использовать в качестве источника энергии свободные жирные кислоты. Однако в отсутствие инсулина свободные жирные кислоты расщепляются не полностью, из-за чего в крови накапливаются кетоновые тела — ацетон, β -оксимасляная и ацетоуксусная кислоты. В результате плазма сильно закисляется (рН падает ниже 7,2). Закисление плазмы приводит к занижению результатов при измерении глюкозы любыми глюкометрами.

Дегидратация

Дегидратация (обезвоживание организма) наблюдается при многих заболеваниях, в частности при диабетическом кетоацидозе у больных сахарным диабетом первого типа и при гиперосмолярной коме у больных сахарным диабетом второго типа. Из-за дегидратации уменьшается содержание воды в плазме и одновременно увеличивается гематокрит. Эти сдвиги особенно выражены в капиллярной крови, поэтому они приводят к заниженным результатам при измерениях глюкозы любыми глюкометрами.

Ошибки, вызванные лекарственными средствами

Измерение глюкозы в электрохимических глюкометрах основано на её окислении ферментами и на переносе электронов акцепторами на микроэлектроды. Поэтому лекарственные средства, влияющие на эти процессы, могут исказить результаты измерения. Эффекты различных лекарственных препаратов и других веществ представлены в таблице.

Влияние лекарственных средств на результаты глюкометров

Препарат	Фармакологические свойства, когда применяется	Глюкометр	Ошибка
Парацетамол	Анальгетик. Головная боль, боли в суставах и мышцах, лихорадка	ГО	–
		ГД	+
Аскорбиновая кислота	Витамин С. Гиповитаминоз С, физические и умственные перегрузки, кровотечения, плохое заживление ран и множество других состояний и заболеваний	ГО	–
		ГД	+
Леводофа	Антипаркинсоническое средство	ГО	±
		ГД	±
Дофамин	Сосудосуживающее средство. Сердечно-сосудистая недостаточность, почечная недостаточность, шок	ГО	+
		ГД	+
Ксилоза	Диагностическое средство. Диагностика заболеваний кишечника и поджелудочной железы	ГО	Нет
		ГД	+
Икодекстрин	Осмоактивное средство. Перитонеальный диализ при хронической почечной недостаточности	ГО	Нет
		ГД	+
Маннитол	Осмоактивное средство. Отёк мозга, глаукома	ГО	±
		ГД	±
Мальтоза	Дисахарид, входит в состав препаратов железа и карнитина	ГО	Нет
		ГД	+

ГО — глюкометры, в которых глюкоза окисляется ферментом глюкозооксидазой. ГД — глюкометры, в которых глюкоза окисляется ферментом глюкозодегидрогеназой. "–" — занижение результата, "+" — завышение результата, "±" — возможны оба вида ошибок.

Заключение

Мы посвятили рассмотрению ошибок, которые случаются при измерениях глюкозы с помощью глюкометров, уже три статьи. Мы надеемся, что столь детальный разбор поможет нашим читателям более точно оценивать результаты самостоятельного контроля уровня глюкозы в крови и более эффективно управлять своим заболеванием. И ещё хотелось бы напомнить, что почти все источники ошибок описаны в инструкциях к глюкометрам и тест-полоскам. Поэтому, дорогие читатели, если вы не хотите ошибаться при самоконтроле глюкозы, внимательно читайте эти инструкции.

В этой публикации использованы данные из статей Tang Z. et al.: Effects of drugs on glucose measurements with handheld glucose meters and a portable glucose analyzer. // Am. J. Clin. Pathol., 2000, 113 (1): 75–86; Ginsberg B. H.: Factors affecting blood glucose monitoring: sources of errors in measurement. // J. Diabetes Sci. Technol., 2009, 3 (4): 903–913; Tonyushkina K., Nichols J. H.: Glucose meters: a review of technical challenges to obtaining accurate results. // J. Diabetes.

OneTouch® SelectSimple™ — ваш помощник в контроле над уровнем глюкозы крови

В современном мире технические новинки появляются как грибы после дождя, и разобраться в них под силу далеко не каждому. А когда дело касается здоровья, мы и вовсе часто впадаем в растерянность. Медицинские приборы с большим количеством кнопок, настроек и режимов способны отбить желание следить за своим здоровьем у людей, которые с техникой на «вы».



**Пользоваться прибором
чрезвычайно удобно:
как только тест-
полоска вставлена —
прибор готов к работе,
не требуется никакого
кодирования
и дополнительных
операций.**

Но при таком заболевании, как сахарный диабет, требуются ежедневные замеры уровня глюкозы крови, поэтому удобный, простой и надёжный глюкометр становится необходимостью.

OneTouch® SelectSimple™ — новый глюкометр, который решает проблему сложности использования. Всё, что требуется для замера, — это вставить полоску и нанести каплю крови (капилляр тест-полоски сам втянет необходимое количество крови). Через пять секунд результат появится на экране, и, если уровень глюкозы окажется выше или ниже нормы, об этом сообщит звуковой сигнал. OneTouch® SelectSimple™ — прибор без кнопок, с двумя цветовыми кружками под дисплеем: синим и красным. Если стрелка на экране указывает на красный, значит уровень глюкозы повышенный, если на синий — пониженный.

Пользоваться прибором чрезвычайно удобно: как только тест-полоска вставлена — прибор готов к работе, не требуется никакого коди-

рования и никаких дополнительных операций.

В комплекте с OneTouch® SelectSimple™ идёт миниатюрный ланцет для прокалывания и упаковка тест-полосок, а также карточка-памятка о действиях при гипогликемии.

Компактный, удобный и надёжный OneTouch® SelectSimple™ станет вашим верным помощником в контроле над сахарным диабетом. Приобрести прибор можно в аптеках города по доступной цене.



ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ LifeScan, ДЖОНСОН & ДЖОНСОН: Для вашего удобства мы стали работать дольше*

Позвонив на Горячую Линию LifeScan, вы сможете получить высококвалифицированную консультацию специалистов Горячей Линии.



Отдел по работе с потребителями

- Проводит консультации по вопросам использования и приобретения продукции LifeScan, Джонсон & Джонсон
- Подсказывает адреса аптек с продукцией LifeScan, Джонсон & Джонсон по всей России, адреса пунктов поддержки пользователей LifeScan, Джонсон & Джонсон по всей России
- Рассказывает о программах обмена приборов

Режим работы**

Понедельник: 09.00 – 00.00

Вторник – пятница: круглосуточно

Суббота: 00.00 – 17.00

Воскресенье: **выходной**

***Звоните, мы всегда готовы
вам помочь!***

* Ранее Горячая Линия работала: пн. – пт. с 2 ночи до 9 вечера и в сб. с 9 утра до 5 вечера.

** По московскому времени.

Горячая Линия LifeScan
(звонок по России бесплатный)

8 800 200 83 53

121614, Москва, ул. Крылатская, д. 17, корп. 2,
Джонсон & Джонсон, LifeScan
www.lifescan.ru

Ultracamp-2012 — МЫ ЗНАЕМ, МЫ МОЖЕМ



Детский лагерь Ultracamp-2012, что ежегодно устраивает Российская Диабетическая Ассоциация при поддержке компании LifeScan для детей с диабетом, прошёл под девизом «Мы знаем — мы можем». По устоявшейся традиции ребята отдыхали на берегу Азовского моря в лагере «Искра».





Лагерь собрал в одном месте детей из разных уголков нашей страны: Уфы, Чехова, Москвы, Омска, Бора и других городов. Надо сказать, что каждый из них чувствовал себя победителем уже в начале поездки, ведь основным требованием при выборе участников лагеря была отличная компенсация диабета.

Как у настоящей команды, у ребят была одинаковая экипировка: «наших» можно было узнать по фирменным рюкзакам, футболкам, бейсболкам и полотенцам. И конечно же, каждый ребёнок был обеспечен достаточным количеством тест-полосок OneTouch Ultra для ежедневных замеров сахара.

Кроме самоконтроля и коррекции доз инсулина под руководством врачей, ребят ожидала очень насыщенная программа, за которую были ответственны старшие товарищи — вожатые. Конкурсы, вечерние представления, экскурсии, дискотеки, спортивные игры и пляжный отдых занимали детей с утра до вечера, не давая заскучать.

Средний возраст ребят — 12–14 лет, и для некоторых это было первое самостоятельное путешествие без сопровождения родителей. А это — волнующий опыт! Вот что говорят сами ребята.

Даша, 13 лет, Курск: «Мне понравилось доброе и внимательное отношение врачей и вожатых. Мы всё время заняты, скучать не приходится. Врачи учат нас высчитывать хлебные единицы, рассчитывать дозу, следить за сахаром. Здесь у меня появилось много друзей, которым я могу доверять. Будет жалко расставаться, но мы будем стараться поддерживать связь. Я, конечно, соскучилась по родным, но грустить здесь не дают! Здесь очень весело. Нравится всё: и море, и ребята, и вожатые, и вкусное и полезное питание. В будущем я мечтаю стать врачом и найти настоящего друга».

Лола, 13 лет, Москва: «Диабетом болею третий год. Я помню свою реакцию, когда мне сказали о диагнозе, — расстроилась. Зато сейчас я понимаю, что диабет это не заболевание, а образ жизни».

«Грустить здесь не дают! Здесь очень весело. Нравится всё: и море, и ребята, и вожатые, и вкусное и полезное питание».





ни. В лагере у нас нет ни минутки свободной, мы всегда что-нибудь делаем, весело проводим время. Здесь я научилась быстрее сходиться с людьми и лучше общаться. Больше всего в людях я ценю честность и доброту и это нахожу в ребятах здесь. Мечтаю о понимании, дружбе и доброте во всём мире».

Лена, 12 лет, Омск: «Я первый раз в лагере, поэтому мне запомнилось абсолютно всё, каждый день. Особенно мне нравятся мероприятия и подготовка к ним — это очень весело. Например, мне пришлось играть снеговика! Мы учимся быть самостоятельными — это когда ты можешь справиться сам с любой проблемой. Я болею всего 9 месяцев, но, похоже, всё делаю правильно. Мечтаю найти себя. Тем, кто только что заболел, хочется сказать: находите позитивные моменты в своей болезни. Например, лояльное отношение к вам окружающих людей, ощущение себя особенным человеком».

Практически все ребята отметили весёлую и дружелюбную атмосферу, насыщенную программу,

интересные игры и близость моря.

В лагере были и гости: на несколько дней в «Искру» приехал герой прошлого выпуска журнала «Монитор» Алексей Солдатов. Алексей — актёр, акробат и просто активный и жизнерадостный молодой человек с хорошей компенсацией диабета. Он поделился своим опытом, рассказал о том, как жить с диабетом полноценной жизнью, занимаясь любимыми делами — например, спортом. Как профессиональный спортсмен, Лёша говорил о важности физической активности и о том, как спорт влияет на хорошее самочувствие и компенсацию сахарного диабета. А также Алексей советовал не бояться своего заболевания и не молчать о нём. Ведь чем больше людей вокруг знают о диабете, тем больше шансов своевременно получить помощь, если это потребуется.

Летние дни в лагере пролетели незаметно, но ребята запомнят их надолго: солнце, море и близкое окружение понимающих людей сделали это время незабываемым. Ребята нашли новых друзей и узнали больше о диабете. Ведь если мы знаем — мы можем!

«Мне запомнилось абсолютно всё, каждый день. Особенно мне нравятся мероприятия и подготовка к ним — это очень весело».



Главное — не поддаваться болячкам!



Наталья Крачковская — женщина с неисчерпаемым запасом жизненной энергии и оптимизма. В свои 74 года знаменитая советская и российская актриса играет в спектаклях, участвует в телепрограммах, даёт интервью и заявляет, что ей совершенно некогда скучать. В нашем интервью Наталья Леонидовна рассказывает об источниках хорошего настроения, любимой работе, дителе и о том, как не поддаваться болезням.

Не верьте, когда слышите, что старость — это страшно. Неправда! Неприятны болячки, но если вы не будете им поддаваться, то они не помешают радоваться жизни. Я проверила это на себе: у меня была операция на сердце, был инсульт, инфаркт, теперь

вот диабет... Но со всем можно справиться, если не раскисать. Поэтому страха нет. Есть только обида, что молодость ушла, что руки-ноги, бывает, плохо слушаются, но я погрущу-погрущу, успокоюсь и живу себе дальше. Поэтому не поддавайтесь болезням и тогда проживёте долго!

Что Вас вдохновляет и не даёт падать духом?

Вы знаете, наверное, моё тяжёлое военное детство. Такие беды, какие мы пережили, закаляют людей на всю оставшуюся жизнь. Если происходит какая-то неприятность, я вспоминаю, что там было хуже, но я же прошла, я же вынесла. Поэтому проблемы, которые сейчас возникают, кажутся просто неприятностями, с которыми вполне можно справиться.

Моё состояние также сильно зависит от людей, которые меня окружают. Человек сам выбирает своё окружение. И я стараюсь общаться только с теми людьми, которые мне приятны. Я никогда людей не переделываю — это бессмысленно, бесполезно, да и не нужно. Я либо принимаю их как есть, либо нет. И никогда не слушаю советов, стоит ли мне с кем-то общаться или нет. Люди — это и есть мой источник оптимизма, они лечат душу, это жизнью доказано. Никогда не ограничивайте себя в общении, и тогда никакой психоаналитик не нужен будет!

И ещё — надо быть разумным человеком. Мы все любим друг друга лечить и давать советы. Вот, например, я сейчас болела простым гриппом, а лекарств купила по разным советам на внушительную сумму. Ничего не помогло. Если дело касается здоровья, надо слушать только врачей. А в жизни рассчитывать только на себя! Когда я в 49 лет стала вдовой, мне казалось — мир рухнул. Как дальше жить? Но я себе сказала: ты сына вырастила, дерево посадила, дом построила, осталось тебе — жить дальше. И я так и сделала!

С возрастом приходится больше думать о здоровье.

А было ли так раньше, во время активных съёмок в кино?

Нет! И это великая глупость нашего народа. Мы бескультурны в этом плане. Если в старину был домашний доктор, который следил за каждым «чихом», то теперь пока нас не согнёт в три погибели, мы к врачу ни за что не пойдём. Надо избавлять от этого мышления наше следующее поколение. И приучать регулярно посещать врачей. А с таким заболеванием, как диабет, это тем более необходимо.

Расскажите, как Вам поставили диагноз?

Я случайно попала в больницу. У меня взяли кровь для каких-то анализов и сообщают — у вас сахар повышенный. Я тогда сильно удивилась, думала, что ошиблись, у меня же всегда сахар был в пределах нормы — 5,2, 5,8... «25 не хотите? — говорят мне. — Да у вас диабет!». Сначала мне сделали укол инсулина, чтобы снизить сахар, потом я уже перешла на таблетки. И теперь я каждый божий день пью лекарства, проверяю сахар и стараюсь не нарушать диету. В данном случае я слушаю только врачей, никакого самолечения! Я и сыну ещё подарила глюкометр, пусть тоже проверяет. Ведь диабет — это же заболевание века! Многие мои знакомые люди болеют, и актёры, и подруги. Что хочу сказать: если следить за собой и выполнять все предписания, то с диабетом можно подружиться. Поэтому я всегда говорю: хотите чувствовать себя хорошо — лечитесь. И ещё — очень многое зависит от настроения вылечиться. Да, диабет остаётся с нами на всю жизнь, но позитивный настрой играет огромную роль в лечении!

Если следить за собой и выполнять все предписания, то с диабетом можно подружиться. Поэтому я всегда говорю: хотите чувствовать себя хорошо — лечитесь. И ещё — очень многое зависит от настроения вылечиться. Да, диабет остаётся с нами на всю жизнь, но позитивный настрой играет огромную роль в лечении!

Я слушаю только врачей, никакого самолечения! Я и сыну ещё подарила глюкометр, пусть тоже проверяет. Ведь диабет — это же заболевание века!

Я могу себя спокойно ограничить в еде, но не могу ограничить себя в общении. Люди мне дарят радость. Я не ограничиваю себя в общении с ними по той причине, что всем нам необходимо выговариваться. Когда рассказываешь близким людям о том, что на душе, становится легче.

Вы соблюдаете диету?

Диета необходима, конечно. Я не ем ни жирного, ни солёного, ни сладкого ещё и по другим показаниям, не только из-за диабета. Приходится соблюдать, а что делать. Но я не могу сказать, что это сложно. Я ем овощи, капусту, гречку, картошку, правда вымоченную. Готовлю в основном сама, потому что люблю знать, что я ем. Делаю много заготовок: огурцы, помидоры, аджику. Признаться честно, я люблю всё острое, ароматное, с приправами. Очень люблю виноград по-узбекски — с лепёшкой и зелёным чаем. Но уже не позволяю себе вольностей в еде или позволяю, но очень редко. Я считаю, главный принцип питания — это не переедать. Можно съесть ведро гречки, думая, что она полезная, а она пойдёт во вред. И ещё мне кажется, что диеты нужно придерживаться, но без фанатизма. Мне не жалко отказываться от сладкого. Я могу чай с хлебом попить и быть вполне довольной этим. А могу и макароны пару раз в месяц покушать, потому что я их очень люблю!

Какие занятия доставляют Вам радость?

Я очень люблю свою работу, она даёт мне силы. Мне ведь горевать некогда, я постоянно в разъездах. Я сама зарабатываю и другим помогаю. Я играю сейчас в трёх спектаклях: «Безумство любви», «Неистовая Настя» и «Невеста для банкира». В первом я играю детскую писательницу, которая пишет о собачках, в «Неистойой Насте» — женщину, которая прошла лагеря, ей 87 лет, и она знает о тяготах не понаслышке. Ну а в третьем спектакле я играю маму взросло-

го сына, деспотичную женщину, которая не даёт сыну свободы. В конце концов она остаётся одна. Так что роли у меня разные, интересные.

Я могу себя спокойно ограничить в еде, но не могу ограничить себя в общении. Люди мне дарят радость. Я не ограничиваю себя в общении с ними по той причине, что всем нам необходимо выговариваться. Когда рассказываешь близким людям о том, что на душе, становится легче.

Какая Ваша любимая роль?

Вообще, я очень искренне ко всем своим ролям отношусь, они все мне дороги, даже самые маленькие. Но самой любимой ролью я назвала бы роль мадам Грицацуевой и Павлы Павловны из фильма «Цирк приехал». Эти роли даже в чём-то переключаются. И я хочу сказать, что бы не говорили о нашем советском кино, что оно слабое, по сравнению с тем, что снимают сейчас, — оно шедевральное! Сейчас фильмы снимают ради денег, всё слишком коммерческое. И люди начинают забывать, что актёр — это призвание.

А Вы чувствуете себя звездой?

Нет! У меня никогда не было звёздной болезни! Я никогда не считала себя звездой! Да, я считала себя известной актрисой, да, я гордилась своими работами, потому что понимала, что это хорошие работы. Но болеть звёздной болезнью мне было бы просто стыдно.

Жизнь артистов проходит на виду, как Вы относитесь к таким ситуациям, когда из личной жизни человека, зачастую из проблем со здоровьем,

стараятся сделать сенсацию для публики?

Вот это ужасно... Когда я лежала в больнице в тяжёлом состоянии, ко мне приходили люди, и я видела, как в сумке загорался красный огонёк — скрытая камера, вот это было отвратительно. Это не работа журналиста, это подглядывание в замочную скважину. И сейчас, когда все обсуждают болезни актёров, мне очень хочется сказать: а кто вам дал на это право? Я не хочу, чтобы о моей болезни говорили, мне так удобнее, комфортнее. Это ведь неприлично — без разрешения лезть в чужую жизнь. Вот таких людей я бы наказывала.

Но мне есть чем порадовать — благодаря последней болячке, тяжёлому гриппу, я бросила курить! А курила я 50 лет! Вот это можно и пообсуждать!

Поделитесь, пожалуйста, Вашим секретом оптимизма с нашими читателями.

Женщины, не бойтесь улыбаться и смеяться — от смеха не стареют. Не бойтесь плакать — от этого глаза только яснее. Не бойтесь хмуриться, потому что за грустью приходит радость. Не бойтесь проявления человеческих эмоций!

И любите себя по-настоящему. Вот хочется вам что-то сделать — сделайте это, даже если это будет нарушением правил. Мне 74 года, и, если бы не эти болячки, вы бы мне никогда не дали мой возраст. Я ещё очень даже ничего!

А мужчинам я могу пожелать думать не только о себе. Ухаживая и заботясь о женщине, вы чувствуете себя мужчиной. А когда ты чувствуешь себя мужчиной — ты продлеваешь свою жизнь.

Не бойтесь улыбаться и смеяться — от смеха не стареют. Не бойтесь плакать — от этого глаза только яснее. Не бойтесь хмуриться, потому что за грустью приходит радость. Не бойтесь проявления человеческих эмоций!

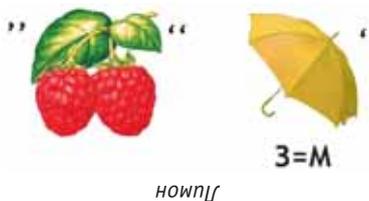
Наталья Крачковская и Михаил Пуговкин в театральной постановке «Цирк приехал» (1980 г.)



Киндерлэнд



Реши ребусы!



Загадки с подвохом

На обед сыночку Ване
Мама варит суп в...
(не в стакане, а в кастрюле)

Говорит нам папа басом:
«Я люблю конфеты с...»
(не с мясом, а с орехом)

Попросила мама Юлю
Ей чайку налить в...
(не кастрюлю, а в чашку)

Подобрать себе я смог
пару варежек для...
(не для ног, а для рук)

Во дворе трещит мороз —
Шапку ты одень на...
(не на нос, а на голову)

На дорогах стало суше —
У меня сухие...
(не уши, а ноги)

И капризна, и упряма,
В детский сад не хочет...
(не мама, а дочка)

Холоднее местечко
В доме нашем — это...
(не печка, а холодильник)

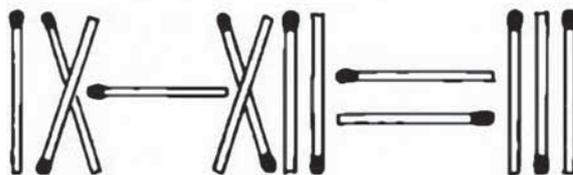
Говорил учитель Ире,
Что два больше, чем...
(не четыре, а один)

На уроках будешь спать —
За ответ получишь...
(не пять, а два)

Вышел зайчик погулять,
лап у зайца ровно...
(не пять, а четыре)

Загадка со спичками

Уравнение из римских цифр, изображённое на картинке, неправильно, так как девять минус двенадцать не равно трём. Однако, если передвинуть одну спичку в новое положение, получится правильный ответ.



Правильный ответ: $VIII = III$. Необходимо передвинуть одну спичку с восьмёрки на девятку, и получится правильное уравнение $8 - 12 = 6$.

Важным условием лечения сахарного диабета 2 типа с избыточным весом является снижение веса. Добиться этого и поддержать результат можно с помощью правил низкокалорийного питания:



Жиры –
9 ккал в 1 г



Белки –
4 ккал в 1 г



Углеводы –
4 ккал в 1 г



Алкоголь –
7 ккал в 1 г

ПРИНЦИП УПОТРЕБЛЕНИЯ: БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

Продукты с минимальной калорийностью: овощи за исключением картофеля, кукурузы, зрелых зерен гороха и фасоли, а также низкокалорийные напитки

Примеры продуктов:

- редис, редька, свекла, морковь, грибы
- огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны
- стручки фасоли, молодой зеленый горошек
- листья салата, зелень, шпинат, щавель, любая капуста
- чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода

ПРИНЦИП УПОТРЕБЛЕНИЯ: УМЕРЕННОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ (СЪЕДАТЬ ПОЛОВИНУ ПРЕЖНЕЙ ПРИВЫЧНОЙ ПОРЦИИ)

Продукты средней калорийности: белковые, крахмалистые, молочные продукты, фрукты и ягоды

Примеры продуктов:

- молоко и кисломолочные продукты обычной жирности или нежирные/обезжиренные
- сыры менее 30% жирности, творог менее 4% жирности, яйца
- нежирные сорта мяса, рыбы
- макаронные изделия, хлеб и несдобные хлебобулочные изделия, крупы
- фрукты, картофель, кукуруза, зрелые зерна гороха и фасоли

ПРИНЦИП УПОТРЕБЛЕНИЯ: МАКСИМАЛЬНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ

Продукты высокой калорийности: богатые жирами, алкоголь, сахар и кондитерские изделия

Примеры продуктов:

- масло любое, сало, сметана, майонез, сливки, жирные творог и сыр
- жирная рыба, кожа птицы, консервы мясные, рыбные и овощные в масле
- жирное мясо, копчености, колбасные изделия
- сахар, сладкие напитки, мед, варенье, джемы, конфеты, пирожные, печенье, шоколад, мороженое, орехи, семечки, алкогольные напитки

ПРАВИЛА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ УМЕНЬШИТЬ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ В РАЦИОНЕ

- ✓ Изучите информацию на упаковке и выберите продукт с пониженным содержанием жира
- ✓ Удаляйте видимый жир с мяса перед приготовлением. С птицы снимайте кожу, она чрезвычайно богата жиром
- ✓ Избегайте жаренья продуктов. Используйте запекание, тушение в собственном соку
- ✓ Употребляйте овощи в натуральном виде, избегайте добавления сметаны, майонеза, масла

¹ Предназначено для пациентов, использующих глюкометр OneTouch® SelectSimple™

*И пусть жизнь
продолжается!*

Наталья Крачковская:

Я выбрала новый глюкометр
OneTouch® SelectSimple™ потому,
что в нем нет ничего лишнего.

**Все просто: никаких кнопок,
кодирования.**

Сама измеряю сахар, слежу
за здоровьем и радуюсь жизни!

