Сибирский выпуск
«Российской Диабетической Газеты»

Здравствуйте!

Сахарный диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить!

©: Х. Каналес, 1996

Миссия Российской Диабетической Ассоциации (РДА) – излечение человека с сахарным диабетом. © М. Богомолов, 1996

№ 1 (1199) – 2017

Семидесятипятилетию образования диабетологической службы посвящается.

Мы отметим в 2018 году 75 – летие создания диабетологической службы в СССР. Также почтим доброй памятью имя основоположника диабетологической службы Митерёва Георгия Андреевича (1900 -1977) (на фото), посмертно номинированного в Почётные члены МОО «Российская Диабетическая Ассоциация».

Страна жила так. Операция по освобождению Днепропетровска - важная часть широкомасштабной стратегической наступательной операции советских Вооруженных Сил и была связана с большим их летним наступлением 1943 года. Сохранился документ: «ПРИКАЗ ПО НАРОДНОМУ КОМИССАРИАТУ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СОЮЗА ССР №557, Москва, 25 октября 1943.В целях улучшения лечения больных, страдающих сахарным диабетом, приказываю: … Народным комиссарам здравоохранения союзных и автономных республик, заведующим краевыми (областными) отделами здравоохранения и заведующим горздравотделами республиканского подчинения: Организовать к 1 января 1944г. во всех республиканских, областных (краевых) городах на базе одной из существующих городских больниц отделения на 15-20 коек для госпитализации больных, страдающих сахарным диабетом. В больницах других городов больных сахарным диабетом по возможности выделять в отдельные палаты. 2. Организовать к 1 января 1944г. во всех республиканских областных (краевых) городах при одной из городских поликлиник кабинеты для диспансерного обслуживания диабетиков. Возложить на эти кабинеты следующие обязанности:а) учет больных, страдающих сахарным диабетом; б) диспансерное обслуживание больных диабетом (систематическое их обследование, бесплатное проведение инсулинотерапии, оказание практической помощи в получение через органы Наркомторга диетического питания и др.) в) своевременная госпитализация нуждающихся в этом лечении. 3. ввести с 1 февраля 1944г. для больных диабетом единую форму «Журнал диабетика», а также выдаваемую на руки больному «карточку диабетика (см. приложение). 4. Распределение инсулина для городских лечебных учреждений производить только через кабинеты диабетика. Установить порядок отпуска из аптек больным диабетом инсулина исключительно по специальным рецептурным бланкам.

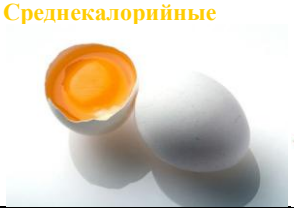
II. Начальнику ГУМУЗ тов. Шабанову к 1 января 1944г. организовать месячные курсы по повышению квалификации врачей-терапевтов по диабету: в Москве на базе ЦИУ – на 30 человек, в Новосибирске – на 20 человек и в Ташкенте – на 15 человек… издать «Журнал диабетика» и «карточку диабетика» в количестве по 10 000 экземпляров… в I квартале 1944г. издать практическое руководство по диабету размером в 6-7 листов в количестве 5000 экземпляров…Утвердить инструкцию по диагностике и лечению больных сахарным диабетом…

Народный комиссар здравоохранения Союза ССР Г.А. Митерёв

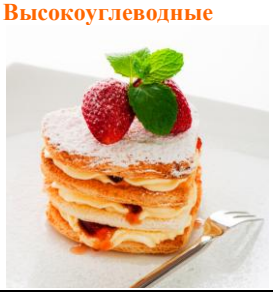
Циркулярным письмом зам. министра здравоохранения СССР тов. Шабанова от 20/V 1949 г. диабетические кабинеты (диспансеры), диабетические отделения больниц переименованы в «эндокринные», на которые возложена обязанность обслуживать не только больных диабетом, но и всех эндокринных больных.

Диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить.

Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по калорийности по принципу светофора.

Ккал на 100г	Категория	Пример продуктов
450 – 900	Суперкалорийные продукты или ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ	Масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы сырокопченые. Орехи, шоколад, пирожные с кремом.
200 – 449	Калорийные	Говядина 1 категории, свинина мясная, баранина 1 категории, колбасы варено-копченые, колбасы полукопченые, колбасы вареные (кроме говяжьей), сардельки, сосиски, мясные хлебцы, гуси, утки. Сыры твердые, рассольные, плавленые, сметана, творог жирный, сырки творожные. Мойва осенняя, пеламида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра (зернистая, паюсная, кеты, горбуши, белуги, осетра). Хлеб, макароны, сахар, мед, варенье.
100 – 199	Среднекалорийные 	Баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лося, кролика, оленя, ягнятина, цыплята-бройлеры, индейки II категории, куры II категории, яйца куриные, перепелиные. Зубан, жерех, макрель, макрорус, сельдь атлантическая нежирная, скумбрия, ставрида, осетрина. Творог полужирный, йогурт 6% жирности.
30 – 99	Низкокалорийные (МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ)	Молоко, кефир, творог нежирный, простокваша, йогурт 1,5% и 3,2% жирности, кумыс. Треска, хек, судак, щука, карп, камбала. Ягоды (кроме клюквы), фрукты, брюква, зеленый горошек, капуста (брюссельская, кольраби, цветная), картофель, морковь, фасоль, редька, свекла.
5 – 30	Супернизкокалорийные (очень низкокалорийные)	Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие.
5 и меньше	Бескалорийные	минеральные воды, напитки на подсластителях, включая стевиозид; соль поваренная, соль йодированная, соль морская, фукусы и ламинария сухие, петрушка, укроп, базилик и др.; отруби пищевые и т.п., чай, кофе, матэ без сахара или с бескалорийными подсластителями.

Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по содержанию углеводов (без учета гликемического индекса и действия алкоголя).

На 100г ХЕ РДА	Категория	Пример продуктов
10,0-8,1	Супер-Высокоуглеводные	Кукуруза, крахмал, фруктовый сахар, белый сахар.
6,1-8,0	Высокоуглеводные 	Соленое печенье, сухарь, кукурузные хлопья, пшеница, мелкая мука, рис, мед, марципан, пирожное, финик сушеный, изюм.
4,1-6,0	Углеводные	Рожок, слоеное тесто, булочки, пшеничный хлеб, печенье для диабетиков, молочный шоколад, молочный шоколад с орехом, детский шоколад.
2,1-4,0	Среднеуглеводные	Яблочный пирог, слоеное тесто, творожный торт, лапша, диетические мороженое, съедобный каштан, макаронные изделия без яйца, вареные, банан.
0,4-2,0	Низкоуглеводные	Молочное мороженое, картофель сырой, жареный, пюре, фри; яблочное пюре, клубника, киви, смородина, мандарин, фруктовый йогурт, виноград; равиоли с томатным соусом, спагетти, молоко, вермут сухой, семечки, шницель, творог.
0,3 и меньше	Безуглеводные	Майонез, подсолнечное масло, сливочное масло; раки, крабы, грибы, яйца, форель, селедка, окунь, угорь, сардина, шпроты, тунец; индейка, оленина, сало, охотничья колбаска, сервелат, свинина, баранина, сыр, сухое белое вино, ежевика, авокадо, укроп.

1ХЕ РДА = 10г усваиваемых углеводов

Бесплатные телефонные консультации по сверхточной корректировке доз инсулина до 31 декабря 2017 года.

На номера **Всероссийского диабет – телефона (920) 567 00 55, 495 – 505 33 99** участились обращения от людей как пользующихся помпами, так и простыми одноразовыми шприцами или шприцами-ручками по поводу помощи в корректировке доз инсулина по снижению «размаха» сахаров в крови для достижения лучших результатов самоконтроля диабета по показателям дневников. Один из членов Клуба «Диа-Элит» в подарок к **XXX-летию Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома»** , пожелавший остаться неизвестным, выразил готовность оплатить работу врачей РДА, оказывающих консультативное содействие лечащим врачам других детей и подростков с диабетом, чтобы эти подростки и дети смогли получить такое же качество помощи, как и его ребенок. Способы расчета дозировок указаны в **видеосюжетах Школы им. Эрнесто Рома** (http://www.diabetes-ru.org/ru/component/content/article/2011-01-11-15-36-16/virtuoznaja-insulinoterapija-raschyot-dozirovok-po-horhe-kanalesu). Каждый обратившийся сможет получить до 10 десяти бесплатных телефонных консультаций на одного человека, ведущего самоконтроль в течение 2017 года. Необходимо переслать на 5053399@mail.ru **подробные дневники самоконтроля за последние 3 трое суток с указанием времени в часах и минутах, когда делались инъекции «короткого» и «длинного» инсулина, количество съеденных ХЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО показатели глюкозы в крови до еды и через 90-120 минут после еды, перед сном и в 3-4 часа ночи.** Получится 7-9 показателей глюкозы в крови. Потом нужно созвониться по телефону 8 920 567 00 55 с 11.00 до 16.00, чтобы договориться о времени Вашего звонка врачу. **Полученные рекомендации нужно согласовывать с врачом, который ведёт вас очно.** Пожалуйста, не забывайте пересылать с дневниками самоконтроля фотографию или сканограмму квитанцию об уплате минимального членского взноса до 31 декабря 2017 года. Акция распространяется исключительно на лиц, являвшихся членами РДА по состоянию на 31 декабря 2016 года. Минимальный взнос не менялся с июня 1990 года и составляет **НЕ МЕНЕЕ 10 копеек в год.** За 2016 год почти три сотни тысяч человек внесли свои **посильные взносы** (http://www.diabetes-ru.org/images/news/Trip/Kvit_SB_ChenskVznos.pdf), поэтому просим не обижаться, если Вам придется подождать времени консультативного созвона с врачом 3-5 дней.

www.diabetes-ru.org 495 5053399 www.diabetes.org.ru

Вместе мы сильнее!

Главный редактор:
М.В. Богомолов.
Дизайн-макет, верстка:
Е.В.Фатерова.
Адрес редакции:
630559, Новосибирская обл., р.Кольцово, ул. Белинского, д. 8А
Тел. +7 (495) 505-33-99.
e-mail: canales@mail.ru.

Спонсор выпуска МОО «Российская Диабетическая Ассоциация»
«Сибирский выпуск «Российской диабетической газеты» зарегистрирован Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 28.04.2007 г. ПИ № ФС77-28116

Учредитель – Богомолов М.В.
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.
Тираж 2 000 экз.
Изготовитель: ЗАО «Лика», г. Москва, ул. Нижняя Первомайская, д. 47.
Тел. 495-1154.
Сайт редакции: www.diabetes-ru.org
Подписано в печать 24.03.2017 г.