



На одном из средиземноморских островов состоялось очередное выездное заседание Клуба «Диа-Элит». Клуб «Диа-Элит» возник в 1998 году на базе ранее созданного в 1988 г. Клуба РДА Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома на базе Всесоюзного психо-эндокринологического научного центра. Группа пациентов, родителей пациентов с детьми и подростками из разных стран обучалась правилам сверхточного расчёта дозировок инсулина при пользовании обычными одноразовыми шприцами, инсулиновыми ручками, инсулиновыми помпами. Сравнивалась эффективность использования традиционных глюкометров с тест-полосками и систем типа Dexcom и Free Style Libre.

На практике использовались схемы учета тренирующих аэробных физических нагрузок (плавание, ходьба, гребля и иное) по системе Аэробных Единиц. Практически все участники достигли сверхстрогих пределов контроля гликемии – натощак 5 – 5,5 ммоль/л и до 7,0 ммоль/л после еды. Широко использовались способы эйдетической тренировки при визуальном определении количества потребляемых хлебных единиц. Перед каждым приемом пищи по результатам самоконтроля пациент совместно со своим врачом определял необходимую для инъекции дозу инсулина с точностью до 0,5 единицы, чтобы продолжить потом такую практику в домашних условиях. Подавляющее число пациентов сохраняют на 6 -12 месяцев ежедневный телефонный 30 – 50 минутный разговор с врачом из своей страны для обсуждения дневника самоконтроля за прошедший день и для планировки дозировок инсулина, физических нагрузок, приемов пищи на следующий день. При планировании учитывается большое количество факторов, в том числе свойственные для местности проживания пациента. Например, на время вечерней инъекции и на дозу инсулина пролонгированного действия влияет время восхода солнца и длительность светового дня. На дозы инсулина короткого действия утра и вечера влияет фаза луны. Но учет такого рода «мелких» факторов становится возможным только после подавления «синдрома размаха» - взлетов сахаров в крови после гипогликемий, связанных с передозировками инсулина. [Заседания Клуба им. Э.Рома проходят и в РФ](#)



[https://www.youtube.com/watch?v=Kp9o2PpD6s0&list=PL6C279205678](#)