

Слово редактора

Тревожные новости стали поступать в последнее время: лихорадку денге нашли у трех туристов после отдыха в Таиланде, один из заболевших — маленький ребенок. СМИ сообщают, что все заразившиеся обнаружили у себя симптомы болезни, вернувшись с отдыха в Таиланде. Специалисты уточнили, что к заражению могло привести игнорирование элементарных мер безопасности. Дело в том, что лихорадку денге переносят кровососущие насекомые. И, отправляясь на отдых, обязательно нужно запастись репеллентами от насекомых. Симптомами заболевания являются: интоксикация, лихорадка, суставной и геморрагический синдромы, изменение походки по причине развития суставного синдрома. Люди могут заболеть денге после укуса самки комара. Чаще всего вспышки этой инфекции регистрируются в таких странах, как Таиланд, Вьетнам, Бангладеш, Индия.

Каждому диабетiku нужно знать: вы в группе риска! Организм человека с СД наиболее подвержен этому заболеванию. Шансы подхватить эту инфекцию при наличии сахарного диабета возрастают в разы. В группе риска также пожилые люди после 65 лет, пациенты с гипертензией и почечной недостаточностью.

Поэтому медики напоминают: собираясь посетить ту или иную страну, обязательно заранее узнайте о риске специфических инфекций и мерах их профилактики.

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Берегите себя!

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр.

5



НОВИЧКУ

Орехи при сахарном диабете

стр.

8



ВАШ ВОПРОС

Калибровка мониторинга

стр.

11



ШКОЛА ДИАБЕТА

Есть надо вовремя!

стр.

30



ДИАПИТАНИЕ

Три незаменимых продукта для диабетика

стр.

6

ГИПОГЛИКЕМИЯ ПРИ ВЫСОКОМ САХАРЕ



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ TOLOKA24.RU (для жителей России; скидка 15% по промокоду «ВЕСНА») или TOLOKA24.BY (для жителей Беларуси; скидка 10% по промокоду «SP2023»)

стр.
24

**ИДЕАЛЬНЫЙ СУП
ДЛЯ ДИАБЕТИКА**



ДИАМЕНЮ

*Сырный суп
с зеленым горошком*
стр. 25

*Лазман
с курицей*
стр. 26

*Салат
«Легкий»*
стр. 27

*Чай с шиповником
и грецкими орехами*
стр. 28

стр.
14



**ЦВЕТКИ
БЕССМЕРТНИКА**

МОЯ ИСТОРИЯ стр. 23

«НОВО-ДРАЙВ» РАСКРАСИЛ МЕНЮ КРАСКАМИ

«Меня зовут Наталья Коростелева, мне 44 года. Диагноз «сахарный диабет 2-го типа» поставили 25 октября 2022 года. О диабете догадалась сама, потому что знала признаки болезни. Конечно, я очень растерялась, когда забрала анализ. Все же надеялась на положительный для себя результат».

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ

Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск

Евгения РОМАНЕНКО,
терапевт,
г. Первоуральск

Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев

Марина
БЕРКОВСКАЯ,
эндокринолог, к. м. н.,
г. Москва

Ирина
ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва

Элина НАМ,
эндокринолог,
педиатр,
г. Санкт-Петербург