

## Слово редактора

К нам в редакцию часто приходят письма с вопросами о глюкометре без проколов. Существует ли такой прибор? Насколько он доступен по цене?

Вначале хотелось бы предупредить, что навязчивая реклама, расхваливающая дешевый доступный китайский глюкометр без проколов и тест-полосок, — это обман.

Над неинвазивными гаджетами трудятся ученые разных стран много лет. И такие разработки, действительно, есть. Но большая часть их пока не поступила в продажу, а проходит тестирование, доработку, усовершенствование.

Первым таким прибором, выпущенным в продажу, стала разработка израильских ученых. И это не просто глюкометр, а мониторинг параметров здоровья.

Этот глюкометр, получивший название Combo Glucometer, прост в применении, им легко пользоваться, но есть возрастные ограничения — он предназначен для людей с 18-летнего возраста. Прибор оценивает изменения состояния сосудов внутри пальца пациента при освещении его светом разной длины волны, анализирует параметры и выдает результат.

Глюкометр оснащен беспроводными технологиями передачи данных, позволяющими передавать информацию в специальное приложение, и обладает большой собственной памятью — он запоминает до 2000 результатов измерений. Время измерения глюкозы крови — около 40 секунд.

Хотя и этот прибор нельзя считать полностью неинвазивным. Первые три дня использования измерять уровень сахара придется традиционно — с помощью проколов и тест-полосок, чтобы настроить его под параметры пользователя. Калибровку необходимо проводить периодически, чтобы постоянно поддерживать точность измерений на высоком уровне. Кроме того, это устройство позволяет контролировать ряд других параметров здоровья: пульс, артериальное давление крови в непрерывном режиме, среднее артериальное давление, оптическую кардиограмму, вязкость крови и др.

На разных сайтах стоимость этого глюкометра варьируется в пределах 1000-1200 долларов США.

Наталья КАШИЦА,  
редактор «Живу с диабетом»

стр.

6



## УЗНАЙ БОЛЬШЕ

*Слабый иммунитет покажут анализы*

стр.

8



## ВАШ ВОПРОС

*Инсулиновый максимум*

стр.

14



## РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

*Корень лопуха*

стр.

24



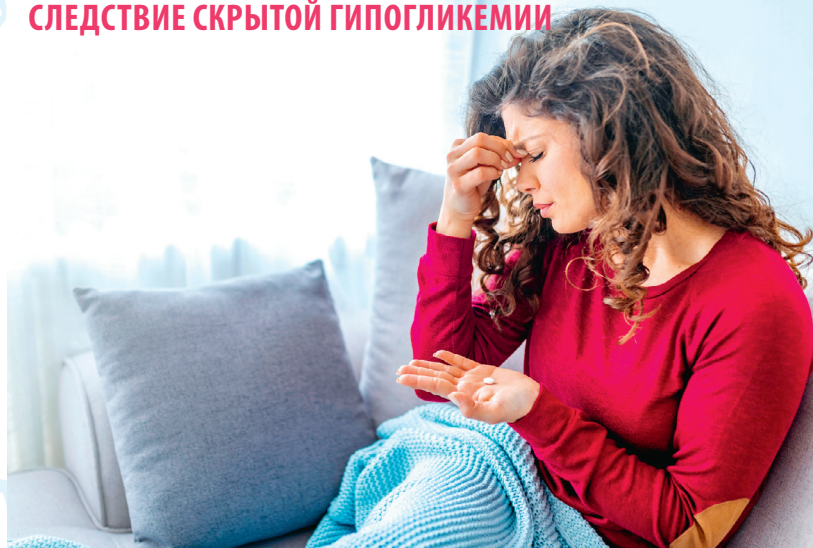
## ДИАПИТАНИЕ

*Что есть в феврале*

стр.

16

## ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ — СЛЕДСТВИЕ СКРЫТОЙ ГИПОГЛИКЕМИИ



## ПОДПИСАТЬСЯ СТАЛО ЕЩЕ ПРОЩЕ!

ЗАХОДИТЕ НА САЙТ [TOLOKA24.RU](http://TOLOKA24.RU) (для жителей России) или [TOLOKA24.BY](http://TOLOKA24.BY) (для жителей Беларуси) и ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ СО СКИДКОЙ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ!



## ДИАМЕНЮ

100 г  
0,4 ХЕ  
154 ккал



*Томатная окрошка*

стр. 25

100 г  
0,8 ХЕ  
280 ккал



*Мясные шарики с фасолью*

стр. 26

100 г  
0,4 ХЕ  
315 ккал



*Рулет мясной с сыром*

стр. 27

100 г  
2,2 ХЕ  
75 ккал



*Фруктовый йогурт*

стр. 28

стр.  
30



**ПОМЕЛО — НАХОДКА  
ДЛЯ ДИАБЕТИКА**

стр.  
10



**ПЛЮСЫ И МИНУСЫ  
ПОМПОВОЙ ИНСУЛИНОТЕРАПИИ**

## МОЯ ИСТОРИЯ стр. 23

### «НОВО-ДРАЙВ» ЗАМЕНИЛ МНЕ ТАБЛЕТКИ

«Меня зовут Елена, мне 49 лет. О своем диагнозе «сахарный диабет 2-го типа» узнала в 2020 году. У мамы был диабет, и я видела ее мучения. Поэтому сама, узнав о болезни, конечно, впала в депрессивное состояние. Мозгами понимала, что на начальном этапе заболевания можно найти альтернативные варианты лечения. Перерыла весь интернет и интуитивно поверила в силу методики «Ново-Драйв».

## НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Ольга ПАВЛОВА,  
эндокринолог,  
г. Новосибирск



Евгения РОМАНЕНКО,  
терапевт,  
г. Первоуральск



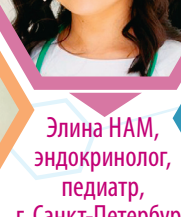
Светлана КУЗЬМЕНКОВА,  
руководитель школы  
диабета, г. Могилев



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



Ирина  
ПОДОЛЬСКАЯ,  
консультант по питанию,  
г. Москва



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

