

Слово редактора

Дети стали чаще болеть диабетом второго типа — тревожные новости регулярно звучат в СМИ, врачи бьют в колокола, а бешеный ритм жизни очень часто не дает родителям разглядеть беду на пороге.

Наши эксперты постоянно рассказывают о симптомах, которые должны заставить остановиться, задуматься, схватить свое чадо и бежать к врачу. Но такое происходит нечасто, особенно если речь идет о сахарном диабете 2-го типа, который развивается вяло, в первое время бессимптомно. Раньше вообще дети не болели этим недугом! Но сегодня все изменилось...

И спохватываются взрослые только тогда, когда дело заходит слишком далеко.

Что же должно стать громким сигналом для того, чтобы незамедлительно показать ребенка врачу?

Первое, что нужно знать: диабет 2-го типа просто по пятам шагает за лишними килограммами. И чем их больше, тем проще ему настигнуть неокрепший детский организм.

Если ребенок постоянно хочет пить и часто бегает в туалет — это должно стать для родителя тревожным звоночком.

Если крепкий пухленький малыш вдруг стал резко худеть, то это тоже повод проверить его состояние здоровья.

Появившаяся пигментация на шее и в подмышках также должна насторожить.

Частые воспаления на коже и долго не заживающие ранки — повод бежать в поликлинику.

Не игнорируйте эти симптомы! Лучше лишний раз проявить бдительность и проверить свои опасения, а не списывать все на вашу повышенную тревожность. Это не тот случай!

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр.

6



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Гликемия после еды — важный показатель!

стр.

8



ВАШ ВОПРОС

Гречка при диабете — строго по правилам

стр.

12



СТОП-ПРОБЛЕМА

Сахарный диабет: тип 3-й

стр.

14



РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

Травы помогают снизить сахар

стр.

16

ГИПОТИРЕОЗ «ИСПОРТИЛ» КОЖУ



ПОДПИСАТЬСЯ СТАЛО ЕЩЕ ПРОЩЕ!

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

ДИАМЕНЮ

100 г
0,6 ХЕ
148 ккал



*Пикантный суп
с индейкой*

стр. 25

100 г
0,3 ХЕ
62 ккал



*Котлеты
на пару*

стр. 26

100 г
1,5 ХЕ
118 ккал



*Закуска из тыквы
с арахисом*

стр. 27

100 г
2,1 ХЕ
180 ккал



*Пирог
«Творожник»*

стр. 28

стр.
9



**ТАБЛЕТКА
ИЛИ ЛАМИНАРИЯ?**

стр.
21



**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПРИ СД:
УЧИТЫВАЕМ ОСОБЕННОСТИ НЕДУГА**

МОЯ ИСТОРИЯ стр. 23

МИНУС 31 КГ — Я ДОВОЛЕН!

«Меня зовут Александр, мне 39 лет. В октябре 2021 года начал чувствовать сильную усталость. После обеда было ощущение, будто работал физически без остановки 24 часа. Обратился к терапевту. Кардиограмма — в норме, общий анализ крови, со слов врача, — тоже, давление — 140/90».

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Евгения РОМАНЕНКО,
терапевт,
г. Первоуральск



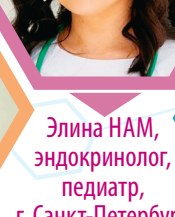
Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев



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



Ирина
ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва



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



Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев