

# «КОГДА МОЕЙ ДОЧЕРИ, У КОТОРОЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ВО ВРЕМЯ УРОКА НУЖНО СЪЕСТЬ ЯБЛОКО ИЛИ ВВЕСТИ ИНСУЛИН, ОНА ТИХОНЬКО ВЫХОДИТ ИЗ КЛАССА»

**В «Школе жизни с диабетом», действующей в объединении «Миргородкурорт» на базе санатория «Березовый гай», детей и подростков учат правильно питаться, измерять уровень сахара в крови, а также придерживаться правил поведения в нестандартных ситуациях**



Во время пресс-конференции генеральный директор ЧАО «Миргородкурорт» Александр Гавловский (второй справа) и главный врач санатория «Березовый гай» Андрей Мандрыка (крайний справа) поблагодарили партнеров за помощь в оздоровлении детей, страдающих сахарным диабетом



Сахарный диабет не мешает Винсенте заниматься верховой ездой, большим теннисом, а также учиться в художественной и музыкальной школах

## Инна АЙЗЕНБЕРГ

### «ФАКТЫ»

#### «Диабетикам важно заниматься физкультурой»

Ученикам миргородской «Школы жизни с диабетом» уже хорошо известно, что такое инсулин, глюкометр, тест-полоски, уровень сахара в крови. Кроме того, они знают, насколько важно придерживаться здорового образа жизни.

— Пять лет моя 12-летняя дочь Винсента-Элизабет страдает сахарным диабетом, — говорит **Виктория Банкер**. — Мы уже второй раз проходим курс лечения в Миргороде. Здесь же, в санатории «Березовый гай», Винсента посещает «Школа жизни с диабетом». Знания, которые дочка получает от эндокринологов, ей очень помогают.

Дочка всегда была активной: занималась плаванием, большим теннисом, игрой на фортепиано. После очередных летних каникул она резко похудела, начала много пить, больше есть, а однажды потеряла сознание. В больнице выяснилось, что у нее уровень сахара в крови в четыре раза превышает норму. Три дня дочка лежала под капельницами, а я в это время читала медицинскую литературу, узнавала, что такое диабет и как себя вести при этом заболевании. Позже врачи объяснили: Винсенте жизненно необходимо вводить инсулин. Также ей надо придерживаться определенного рациона питания. В нашей семье есть правило: любые проблемы решать вместе, поэтому мы с мужем тоже поменяли свои вкусовые привычки и распорядок дня. Я не готовлю отдельно для ребенка — мы, как и прежде, вместе собираемся за обеденным столом. Благодаря этому дочке легко соблюдать режим. В нашем холодильнике всегда есть свежие фрукты, овощи, зелень, отварное мясо и рыба. А вот газированные напитки, чупа-чупсы и шоколадные батончики сомнительного качества — табу.

Винсента постоянно носит с собой какие-то фрукты, орехи, кусочек хлеба: если падает уровень сахара в крови, нужно обязательно перекусить. Учителя с пониманием относятся к тому, что во время урока дочка может тихонько выйти из класса, чтобы съесть, например, яблоко или пойти в школьный медпункт, где медсестра сделает ей укол. Шприц-ручка с инсулином тоже всегда в ее сумочке. Я очень благодарна и родителям, которые объяснили своим детям, что Винсента ничем от них не отличается, но ее болезнь требует бо-

лее внимательного отношения к себе. Дочке нельзя нервничать, заниматься волейболом и другими активными играми, где ее могут толкнуть. При этом она, как и все, посещает уроки физкультуры, но от сдачи нормативов освобождена.

— Винсента по-прежнему занимается спортом?

— Да. Эндокринологи говорят, что физкультура при диабете только приветствуется. Первое время до и после каждого посещения бассейна или теннисного корта дочка измеряла уровень сахара в крови, чтобы определить, какие нагрузки и в какой степени влияют на ее организм. Винсента стала очень организованной. Она также учится в музыкальной и художественной школах. Чтобы все успевать, в девять или десять вечера ложится спать, а в 6.30 уже просыпается, не дожидаясь звонка будильника. При этом дочка не чувствует усталости, полна энергии. Она самостоятельно измеряет себе уровень сахара,водит инсулин и лишь потом идет завтракать.

Врачи довольны успехами Винсенты и считают: если она и дальше будет так хорошо следить за собой, диабет не доставит ей лишних хлопот. Главное — знать и понимать, как болезнь влияет на организм и что нужно делать в той или иной ситуации. В «Школе жизни с диабетом» курорта «Миргород» детей этому учат. Здесь проводят практические занятия, во время которых ребенок видит, что можно положить в свою тарелку, как правильно измерять уровень сахара в крови, сколько хлебных единиц содержится в продуктах. Считаю, что такие знания необходимы всем людям.

#### «К нам приезжают взрослые пациенты со всей Украины»

Уже четыре года в санатории «Березовый гай» объединения «Миргородкурорт» при поддержке одной из ведущих фармацевтических компаний «Санофи» реализуется глобальная программа «Диабет: поможем вместе».

— Благодаря высокой квалификации специалистов, работающих в санатории «Березовый гай», дети, страдающие диабетом, получают знания, которые помогут им в разных бытовых ситуациях, — говорит **председатель Ассоциации детских эндокринологов, главный внештатный детский эндокринолог Министерства здравоохранения Украины Наталья Зелинская**. — Здесь, во Всеукраинском центре, есть вся необходимая база для лечения, реабилитации и обучения самоконтролю маленьких пациентов. В Украине, к сожалению, больше нет санатория на-

столько высокого уровня. С каждым годом в реализации этой программы участвует все больше людей и организаций. Это очень важно. В «Школе жизни с диабетом» ребенок получает не только знания от опытных эндокринологов, но и общается с другими детьми, благодаря чему не чувствует себя одиноким, видит, что таких, как он, много.

— Сколько времени длится обучение? — спрашиваю у **руководителя «Школы жизни с диабетом» санатория «Березовый гай» Валентины Денисенко**.

— Путевка рассчитана на 21 день. За это время ребенок проходит обучение в «Школе», посещает оздоровительные процедуры, которые врач подбирает каждому индивидуально. Это могут быть грязевые обертывания, различные ванны, посещение физиотерапевтического кабинета, прием минеральной воды, занятия в тренажерном зале. В летнее время дети купаются в реке, гуляют в березовой роще, также для них мы устраиваем игры и конкурсы на свежем воздухе. Кроме того, проводим теоретические и практические занятия, где в игровой и доступной форме объясняем, что такое диабет и как жить с такой болезнью.

— Каким образом проходят занятия?

— Диабет пока неизлечимая болезнь, но с ним можно вести полноценный образ жизни. Поэтому наша задача — научить ребенка правильно питаться, выполнять физические упражнения, вводить необходимое в данный момент количество инсулина, а также правильно контролировать свое состояние.

Существует такое понятие, как хлебная единица — 10-12 граммов углеводов. В зависимости от возраста и веса, человек с диагнозом диабет должен получать определенное их количество на завтрак, обед и ужин. На практических занятиях мы разбираем, сколько хлебных единиц содержится в том или ином продукте, когда его лучше употреблять, с чем можно сочетать. Чтобы информация легче воспринималась детьми, используем картинки, муляжи продуктов, выстраиваем модели комбинаций продуктов и их количественного соотношения.

Во время своего пребывания в санатории ребенок ведет дневник питания, куда записывает, что и в каком количестве съел за день, сколько инсулина ввел и какой при этом был уровень сахара в крови. На совместных занятиях мы разбираем эти записи, проводим работу над ошибками. Например, при слишком высоком уровне сахара в крови стоит ввести больше инсулина или увеличить физическую нагрузку. Обязательно учим детей пользоваться

ся глюкометром (прибор для измерения уровня сахара в крови).

— Вы работаете только с детьми?

— Нет. Большая часть наших пациентов — взрослые люди со всей Украины, ближнего и дальнего зарубежья. У 80 процентов больных наблюдается ожирение. Таких людей необходимо обучать, как перестроить свой распорядок и рацион питания. Важно понимать: диабет первого типа — это аутоиммунное заболевание, обусловленное абсолютным дефицитом инсулина в результате разрушения бета-клеток островков поджелудочной железы. У таких пациентов инсулин не вырабатывается, и его вводят в виде инъекций. Диабет второго типа — приобретенный недуг, который развивается в большинстве случаев после сорока лет. При этом организм вырабатывает инсулин в достаточном количестве, но клетки к нему нечувствительны. Чаще всего это результат неправильного, малоподвижного образа жизни.

Диабет опасен осложнениями. Страдают почки, сердце, возникают проблемы со зрением, болят суставы, теряется чувствительность стопы. Для этих пациентов проводим отдельное занятие, где рассказываем, как ухаживать за ногами: делать осмотр стопы, педикюр, массаж, ванночки, как подбирать обувь, выполнять специальные упражнения для ног.

Пациенты, которые ведут здоровый образ жизни, следуют нашим рекомендациям и регулярно оздоравливаются, практически не испытывают дискомфорта от болезни. У них улучшается самочувствие и повышается качество жизни, а значит, уменьшается риск развития осложнений сахарного диабета.

— Мы очень благодарны генеральному директору фармацевтической компании «Санофи» Жан-Полю Шоеру, главному детскому эндокринологу Наталье Зелинской и другим нашим партнерам за помощь, которую они оказывают в оздоровлении детей, страдающих сахарным диабетом, — говорит **генеральный директор ЧАО «Миргородкурорт» Александр Гавловский**. — Значимость этой работы сложно переоценить, ведь здоровье дети — это здоровое будущее нашей страны. Сегодня база для лечения сахарного диабета на курорте «Миргород» лучшая не только в Украине. А всемирно известная минеральная вода, лечебные грязи и другие целебные природные факторы делают ее уникальной. Поэтому мы активно участвуем в различных международных проектах. И иностранные партнеры подтверждают высокую эффективность нашего лечения. Достаточно сказать, что благодаря самым современным методикам сегодня на курорте «Миргород» определяют возможность заболевания диабетом и тип недуга за несколько лет до проявления его осложнений, а наша «Школа жизни с диабетом» является базовой в Украине. В ней проходят обучение преподаватели подсобных школ, создаваемых в нашей стране. Диабет — важное, но не единственное направление санаторно-курортной реабилитации в нашей здравнице. «Миргородкурорт» — это ведущий лечебно-диагностический комплекс, объединяющий современные санатории «Березовый гай», «Миргород», «Полтава», «Хорол» и лучшие в отрасли общекурортные поликлинику и бальнеогрязелечебницу, которые предлагают более 300 видов лечебных процедур и диагностических обследований. Все наши лечебные подразделения имеют высший уровень аккредитации. Более детальную информацию Вы можете получить на сайте [mirgorodkurort.com.ua](http://mirgorodkurort.com.ua) или по телефону (380-5355) 5-21-25.

Курорт «Миргород» раньше больше знали как здравницу гастроэнтерологического профиля. В последние годы активно развивается лечебно-диагностическая база, создано более десяти реабилитационных отделений, что позволяет сегодня проводить на нашем курорте комплексное оздоровление всех систем организма. У нас установлена четкая специализация санаториев и накоплен огромный опыт оздоровления людей, страдающих нарушениями обмена веществ, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, бронхологической, сердечно-сосудистой системы, опоры и движения, мочеполовой системы (особенно гинекологическими недугами). Прекрасные условия в отделении для оздоровления беременных женщин привлекают будущих мам. А отделение реабилитации пострадавших от Чернобыльской катастрофы мы создали первыми в Украине. Эффективно работает и отделение реабилитации больных после радикальной терапии онкологических заболеваний. Все более актуальным сегодня становится и лечение бесплодия. Именно после лечения на курорте «Миргород» десятки детей родились в семьях, которые по несколько лет страдали бесплодием. То есть, речь идет о комплексном оздоровлении всего организма. Немедикаментозное лечение благодаря целебным природным факторам дает длительный эффект. Люди получают реальный и самый ценный результат — стойкое улучшение здоровья.