

ДЕНЬ ДІАБЕТИКА

Нерідко ми навіть не замислюємося про своє здоров'я, поки не почуємо від лікаря той чи інший діагноз, і згодом страждаємо від того, що не вжили належних заходів. У випадку з цукровим діабетом другого типу це особливо актуально: на початкових стадіях він найчастіше не має яскраво виражених симптомів, і до 70% наших співвітчизників дізнаються, що у них діабет, коли, насправді, вже страждають від нього кілька років та, найчастіше, мають серйозні ускладнення.

Галина Кожедуб

Тим часом, від діабету не застрахований ніхто: статистика говорить про те, що зараз в Україні близько 3,5-4 мільйонів людей із діабетом. На превеликий жаль, лише 1,2 мільйона з них офіційно зареєстровані.



Ігор Коцел - депутат міської ради, ініціатор проведення щорічної акції до Дня діабетика

Решта навіть не знають, що в них уже розвивається цукровий діабет!

30 листопада в приміщенні Білоцерківської міської лікарні № 2 пройшла акція з нагоди Всесвітнього дня діабету, метою якої є акцентувати увагу на важливості проведення освітньо-інформаційної роботи серед населення міста та хворих на цукровий діабет, що сприятиме зниженню рівня захворюваності на цукровий діабет, зменшенню кількості ускладнень унаслідок цієї хвороби.

Ініціаторами та організаторами заходу були голова громадської організації «Діабет - це життя», депутат Білоцерківської міської ради Ігор Коцел, головний лікар міської лікарні №2 Ніна Головенко, завідувач ендокринологічним центром міської лікарні №2 Олександр Кучинський, виконавчий директор Благодійного фонду Костянтина Єфименка Олена Ткач, голова Білоцерківської міської організації Товариства Червоного Хреста України Галина Кожедуб.

Відкриваючи захід, міський голова Василь Савчук наголосив, що одним із пріоритетних завдань у галузі



Експрес-аналіз рівня глюкози у крові

охорони здоров'я є забезпечення необхідними медикаментами людей із цукровим діабетом та побажав присутнім гарного настрою та доброго самопочуття.

Депутат Київської обласної ради Іван Шилів висловив солідарність присутнім і розповів про власні методи боротьби з підвищеним рівнем цукру в крові.

Також тримав слово начальник управління охорони здоров'я Білоцерківської міської ради Анатолій Рогов, який розповів детально про єдиний в Київській області такого рівня ендокринологічний центр, відкритий цього року, та про послуги й допомогу, які можуть отримати тут хворі. Йдеться про прийом спеціалістів, планове лікування, отримання інсуліну та цукрознижуючих препаратів, відвідування Школи діабету, ознайомлення із новими сучасними

методиками лікування тощо.

Присутні на заході ознайомилися з роботою школи соціальної адаптації для пацієнтів з цукровим діабетом та мали змогу отримати консультацію висококваліфікованих лікарів із питань лікування синдрому діабетичної ступні, зустрітися позапланово з терапевтом, ендокринологом, офтальмологом, прослухати лекцію про цукровий діабет, поставити власні проблемні запитання й отримати фахову відповідь на них.

З метою виявлення хворих на цукровий діабет медичні сестри Червоного Хреста проводили експрес-аналіз рівня цукру в крові. Люди, хворі на цукровий діабет, мали змогу познайомитися з продукцією різних фармакологічних компаній та отримати вичерпну інформацію про сучасні препарати й медичне обладнання.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПОЛЬЗА ФИТНЕСА?

Многие представительницы прекрасного пола задумываются, стоит ли им записываться на фитнес? Давайте разберём преимущества подобного времяпрепровождения.

Во-первых, вы избавитесь от лишнего веса, однако очень важно правильно подбирать питание. Правильный состав пищи: 60% сырых овощей, фруктов, ягод, соков из них, орехов и мёда. Остальное - варёная пища (не жареная!). Употреблять морскую соль вместо каменной. Свежевыжатые соки - обязательно и ежедневно! Фрукты есть отдельным приёмом пищи.

Кроме того, Ваша фигура станет более подтянутой и привлекательной для представителей сильной половины человечества.

Следует учитывать, что фитнес, как и другие физические нагрузки, убыстряет метаболизм. К тому же, Вы почувствуете бодрость, и у Вас не будет возникать чувства сонливости по вечерам. Что уж там говорить о пользе для здоровья? Она будет



Руководитель фитнес-клуба Наталья Штыка (в центре) проводит занятие для посетителей, используя фитболы



огромной. Особенно если вы целыми днями находитесь в офисе за столом. В этом случае фитнес просто необходим для Вас.

Существует целое множество различных программ на укрепление тех или иных групп мышц. Выберите наиболее подходящую для Вас.

Предлагаем Вашему вниманию простой и эффективный комплекс для проработывания мышц бёдер и ягодиц.

Трудись: качай бедра и ягодицы!

Упражнение №1

И.п. лежа на спине, руки вдоль тела, одна нога вытянута прямо под углом 45 градусов к полу, другая полусогнута. Поднять таз до момента, когда бедра создадут прямую линию, вернуться в и.п.

Упражнение №2

И.п. упор, лёжа на одном колени, руки в упоре на локтях, вторая нога

отведена в сторону на 90 градусов. Выполнять мах ногой в сторону.

Упражнение №3

И.п. упор, лёжа на одном колени, руки в упоре на локтях, вторая нога полусогнута на весу. Выполнять мах полусогнутой ногой вверх.

Упражнение №4

И.п. лёжа на животе, подбородок на ладонях, колени разведены, стопы вместе. Медленно приподнять бедра от пола, не отрывая руки и подбородок, вернуться в и.п.

Упражнение №5

И.п. стопы шире плеч, ноги согнуты, колени разведены в стороны, руки вверх. Оторвать пятки от пола, не поднимаясь в стойке, колени не двигаются, вернуться в и.п.

Будем рады видеть Вас в клубе (первая тренировка бесплатна) по адресу: ул. Гордынского, 24.

www.Lady-fitness.jimbo.com