СОВСЕМ НЕ СЛАДКО:
ЧЕМ ОПАСЕН САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В Украине насчитывается около 1,5 миллиона человек с диагнозом сахарный диабет. Медики уверяют, что цифры занижены, а больных диабетом на самом деле может насчитываться более двух миллионов человек. Дата 14 ноября во всем мире признана не только официальным днем борьбы с сахарным диабетом, но установлена, чтобы массово напоминать человечеству о коварности сладкого убийцы.



Об основных симптомах, факторах риска и профилактике серьезного недуга немало написано трудов, сказано в СМИ, но для среднестатистического человека подойдут и базовые знания о заболевании. Итак, важно помнить, сахарный диабет проявляется из-за нарушения обмена веществ, при котором возникают проблемы с усвоением сахара на клеточном уровне. И это приводит к тому, что у человека постоянно происходят резкие колебания уровня сахара в крови.

ПРОВЕРКА УРОВНЯ САХАРА

Врачи утверждают, что главным источником энергии всего организма является глюкоза, которая обеспечивает его работу. И для того, чтобы глюкоза попала в клетки, нужен инсулин — гормон, который производит поджелудочная железа.

Именно из-за нехватки этого гормона и возникает сахарный диабет. Если у больного поджелудочная железа совсем не производит инсулин — это первый тип диабета, инсулинозависимый. Люди, у которых он развился, ежедневно должны делать инъекции этого гормона. А при втором типе — организм вырабатывает инсулин, но он не воспринимается организмом.

Первый тип сахарного диабета возникает преимущественно в молодом возрасте из-за наследственности или после перенесения тяжелых вирусных инфекций, повреждающих поджелудочную железу. А второй тип — из-за неправильного питания и лишнего веса в возрасте после 40 лет.

СИМПТОМЫ ДИАБЕТА

Первые признаки сахарного диабета проявляются так:

— *постоянное чувство голода.* Как отмечают специалисты, сколько бы человек не ел, клетки его организма не могут насытиться из-за нарушения усвоения сахара. А это в свою очередь приводит к ожирению и наоборот, ожирение может вызвать сахарный диабет;

— *хроническая усталость.* Недостаток энергии на клеточном уровне приводит к тому, что страдает весь организм;

— *сухость кожи.* Этот симптом возникает из-за нарушения обмена жидкостей, кровь из клеток переходит в сосуды, чтобы разбавить густую кровь;

— *постоянная жажда.* Организм хочет избавиться от избытка глюкозы в теле (которая разрушает сосуды и может приводить к возникновению инсультов, инфарктов, гангрен) и поэтому выделяет ее с мочой. Повышенная жажда возникает потому, что организм хочет восстановить недостаточность жидкости;

— *замедленное заживление ран.* Сладкая среда способствует размножению бактерий и грибков.

Наличие трех симптомов и более — повод провести анализ крови и обратиться к врачу. Ведь длительная нехватка глюкозы в клетках приводит к тому, что они начинают сжигать собственные жиры и при этом процессе выделяется ацетон.

Это токсичное вещество отравляет весь организм и может привести к диабетической коме — смертельно опасному состоянию, при котором необходимо немедленно обратиться в больницу.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГЛЮКОМЕТРОМ

Благодаря современной медицине больные сахарным диабетом могут вести обычную жизнь. Для этого достаточно следить за уровнем сахара в крови и соблюдать назначенную врачом диету. Измерить сахар в крови можно в поликлинике во время посещения врача или делать это дома, пользуясь специальным устройством. Чтобы научиться пользоваться глюкометром, необходимо разобраться в особенностях работы этого устройства.

По принципу работы глюкометры подразделяются на фотометрические и электромеханические. Первые работают по принципу окрашивания реагента. При проведении замеров капля крови попадает на тест-полоску, которая приобретает голубой цвет. Уровень сахара определяется по глубине оттенка. Такие приборы дают результат с большой погрешностью. Электромеханические устройства проводят замеры следующим образом: содержащийся в крови сахар попадает в устройство и вызывает определенную реакцию, которую анализирует глюкометр. Это более точный способ измерения глюкозы в крови.

В Харькове за 9 месяцев 2019 года среди взрослого населения зарегистрировано 46133 больных сахарным диабетом (за аналогичный период 2018 года — 44707), из них впервые выявлен диабет у 2360 харьковчан. Сахарным диабетом 1 типа страдают 4273 взрослых, из них впервые выявлено за последнее время 237 случаев; сахарным диабетом 2-го типа болеют 41 860 человек, из них впервые выявлено 2123 больных. Среди детского населения в возрасте до 18 лет зарегистрировано 411 больных сахарным диабетом 1-го типа, из них впервые выявлено 36 случаев.

Прежде чем приобрести устройство для определения сахара в крови, необходимо провести три тестовых замера. Если результаты совпадают, тогда все нормально, если показатели разняться с погрешностью 10—15%, такой глюкометр не стоит покупать.

Чтобы получить максимально точные результаты, необходимо придерживаться всех правил пользования прибором, которые можно прочитать в прилагаемой инструкции. Вначале следует обработать руки, а также место прокола спиртом или другим дезинфицирующим средством. Кровь на анализ берется с безымянного пальца правой или левой руки. Прежде чем делать прокол, подождите, пока спирт высохнет. Затем следует вставить тест-полоску в прибор. Устройство включится автоматически или потребуется включить его, нажав кнопку пуска. Далее — прокол с помощью ланцета, первую каплю крови не используйте для замеров, поскольку в ней содержится в большом количестве межклеточная жидкость. Вторую каплю капните на тест-полоску, которая передаст все данные в глюкометр. Через 30 секунд на дисплее прибора выведутся результаты анализа. Современные глюкометры позволяют настраивать глубину прокола. Если кожа на пальце тонкая, достаточно минимальной глубины прокола, но, если кожа толстая, нужно настроить более глубокий прокол. Кровь должна идти легко, при надавливании на палец в кровь поступает межклеточная жидкость, которая влияет на точность результата. После того как результат получен, полоску нужно вынуть и выбросить, а глюкометр выключить.

Важно не только правильно пользоваться глюкометром, но и знать нормальный уровень сахара в крови. До еды он составляет 3,5—5 ммоль/л, после принятия пищи — 7 ммоль/л. Если эти показатели повышены или понижены, необходимо обратиться к лечащему врачу.

При проведении анализа помните, что количество глюкозы определяется не в цельной крови, а в ее плазме, поэтому результаты глюкометра необходимо сравнивать с помощью специальной таблицы. Количество измерений назначает лечащий врач. Как правило, инсулинозависимые диабетики делают анализ по четыре раза в сутки, а инсулинонезависимые — один-два раза.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

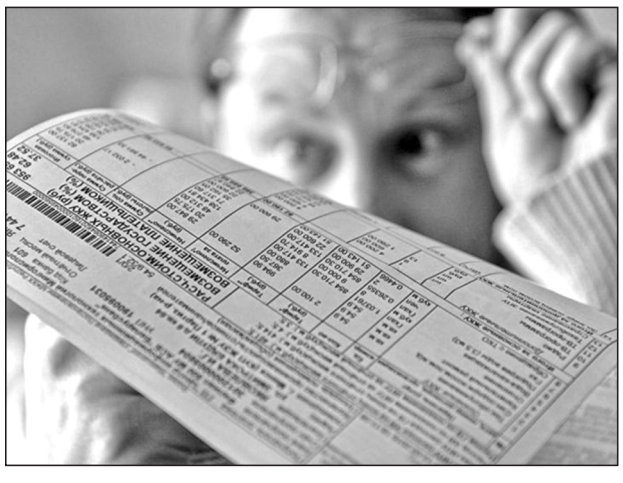
Здоровое питание — основной фактор, без которого все остальные меры бесполезны. Также нужно уменьшить количество потребления быстрых углеводов — они дают большую нагрузку на поджелудочную железу и при этом имеют низкую энергетическую ценность. Необходимо контролировать водный баланс. Ведь вода участвует в процессе проникновения глюкозы в клетки и очень важна для обмена веществ. Если организм обезвожен, поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин. Поэтому врачи советуют перед приемом пищи выпивать стакан воды. Чай, кофе, сладкая вода, сок, пиво — не могут заменить воду, клетки будут воспринимать их как пищу.

Важно выработать стрессоустойчивость. Стресс нарушает деятельность всех органов и клеток, что приводит к возникновению многих болезней. Поэтому важно уметь сохранять спокойствие.

Физические нагрузки могут помочь избежать ожирения, которое является основным фактором возникновения диабета 2-го типа.

Регулярное обследование у врачей. Важно как можно быстрее выявить болезнь, это поможет снизить негативные последствия болезни и взять ее под контроль.

Подготовила Алла КОСАРЕВА



СУММЫ В КВИТАНЦИЯХ — ШОК!

С начала ноября жителям Украины квитанции за услуги ЖКХ приходят без учета льгот и субсидий. Это связано с новой работой механизма начисления льгот, сообщает Правительственный портал.

Новый закон вступил в силу с 1 октября 2019 года, и теперь льготы выдают органы социальной защиты населения. При этом средства от льгот будут проходить через Ощадбанк.

Чтобы получить деньги, необходимо в заявлении в орган соцзащиты указать способ проведения такой выплаты: через банк или почту. При этом если льгота получается наличными, то за потребленные услуги необходимо заплатить полностью. Остальные получатели льгот платят, как и раньше, часть платежа, а остальную сумму льготы за них перечислит Ощадбанк. Если льготник укажет свой номер мобильного телефона, то ему придет сообщение от банка о проведенном платеже. В Министерстве социальной политики заявили, что украинцы могут столкнуться с проблемой начисления льгот за октябрь из-за неточностей в данных. В таком случае нужно сообщить о проблеме органу соцзащиты населения по месту жительства и уточнить всю информацию. Тогда льготу начислят в следующем месяце.

УКРАЇНА
ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА
ВІД 14.11.2019 № 152

РОЗПОРЯДЖЕННЯ

ПРО СКЛИКАННЯ 31 СЕСІЇ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ 7 СКЛИКАННЯ

На підставі статей 42, 46, 59 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні»:

1. Скликати 31 сесію Харківської міської ради 7 скликання 27 листопада 2019 року о 10.00 у сесійній залі міської ради (майдан Конституції, 7).

2. Внести до проекту порядку денного 31 сесії питання згідно з додатком (додається).

3. Департаменту організаційної роботи Харківської міської ради (Борисенко Д. М.) спільно з Департаментом у справах інформації та зв'язків з громадськістю Харківської міської ради (Сідоренко Ю. С.) довести розпорядження до відома депутатів міської ради та жителів міста шляхом оприлюднення у засобах масової інформації.

4. Контроль за виконанням розпорядження покласти на секретаря міської ради.

Міський голова Г. А. КЕРНЕС

ДОДАТОК
ДО РОЗПОРЯДЖЕННЯ ХАРКІВСЬКОГО МІСЬКОГО ГОЛОВИ
ВІД 14.11.2019 № 152

ПРОЕКТ

ПОРЯДОК ДЕННИЙ

31 СЕСІЇ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ 7 СКЛИКАННЯ ВІД 27.11.2019

1. Про бюджет міста Харкова на 2020 рік.
2. Про прогноз бюджету міста Харкова на 2021 і 2022 роки.
3. Про внесення змін до рішення 23 сесії Харківської міської ради 7 скликання від 28.11.2018 № 1282/18 «Про бюджет міста Харкова на 2019 рік».
4. Про внесення змін до рішення 11 сесії Харківської міської ради 7 скликання від 22.02.2017 № 542/17 «Про місцеві податки і збори у місті Харкові».
5. Про Програму економічного та соціального розвитку м. Харкова на 2020 рік.
6. Про внесення змін до Програми економічного та соціального розвитку м. Харкова на 2019 рік.
7. Про нагородження Почесною грамотою Харківської міської ради.
8. Про затвердження заступника міського голови.
9. Про внесення змін до рішення 1 сесії Харківської міської ради 7 скликання від 20.11.2015 № 5/15 «Про утворення виконавчого комітету Харківської міської ради 7 скликання та затвердження його персонального складу».
10. Про внесення змін до структури виконавчих органів Харківської міської ради 7 скликання.
11. Про внесення змін до положень виконавчих органів Харківської міської ради 7 скликання.
12. Про внесення змін до рішення 1 сесії Харківської міської ради 7 скликання від 18.11.2015 № 1/15 «Про утворення постійних комісій Харківської міської ради 7 скликання та затвердження їх складу».
13. Про звернення Харківської міської ради.
14. Про упорядкування найменувань місць розташування земельних ділянок.
15. Про припинення та поновлення юридичним і фізичним особам договорів оренди землі для розміщення тимчасових споруд для здійснення підприємницької діяльності та внесення змін до рішень Харківської міської ради.
16. Про надання дозволу на розроблення документації із землеустрою для будівництва, експлуатації та обслуговування об'єктів.
17. Про надання земельних ділянок для будівництва, експлуатації та обслуговування об'єктів, припинення права користування земельними ділянками.
18. Про поновлення договорів оренди землі та продовження строків будівництва об'єктів.
19. Про надання дозволу на збереження об'єктів самочинного будівництва та на розроблення документації із землеустрою для експлуатації, обслуговування об'єктів.
20. Про надання земельних ділянок для експлуатації та обслуговування об'єктів самочинного будівництва.
21. Про внесення змін до рішень Харківської міської ради з містобудівних питань.
22. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми по реалізації рішень генерального плану м. Харкова на період до 2026 р. за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
23. Про надання юридичним та фізичним особам дозволу на розроблення документації із землеустрою для експлуатації та обслуговування будівель і споруд.
24. Про надання юридичним та фізичним особам земельних ділянок для експлуатації та обслуговування будівель і споруд.
25. Про поновлення юридичним та фізичним особам договорів оренди землі для експлуатації та обслуговування будівель і споруд.
26. Про надання громадянам дозволу та відмову в наданні дозволу на розробку документації із землеустрою.
27. Про передачу у власність громадянам земельних ділянок.
28. Про надання дозволу на проведення експертної грошової оцінки земельних ділянок юридичним та фізичним особам.
29. Про продаж земельних ділянок юридичним та фізичним особам.
30. Про внесення змін до рішення 17 сесії Харківської міської ради 7 скликання від 20.12.2017 № 878/17 «Про проведення інвентаризації земель».
31. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми подальшого реформування земельних відносин та підвищення ефективності використання земель в місті Харкові на 2007—2024 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
32. Про визнання таким, що втратило чинність, рішення 29 сесії Харківської міської ради 5 скликання від 24.12.2008 № 368/08 «Про затвердження Порядку подання та розгляду розрахунків економічно обґрунтованих витрат на виробництво (надання) житлово-комунальних, транспортних, ритуальних та інших послуг для встановлення (погодження) тарифів на ці послуги».
33. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми часткового відшкодування фізичним особам м. Харкова відсотків/суми за кредитами на енергозбереження на 2017—2020 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
34. Про внесення змін до рішення 4 сесії Харківської міської ради 6 скликання від 12.01.2011 № 134/11 «Про закріплення комунальних унітарних підприємств».
35. Про комунальну власність м. Харкова.
36. Про приватизацію об'єктів комунальної власності територіальної громади м. Харкова.
37. Про надання пільги зі сплати державного мита на 2020 рік.
38. Про внесення змін до Програми сприяння безпечній життєдіяльності у сфері соціального захисту населення міста Харкова на 2017—2020 роки.
39. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми сприяння безпечній життєдіяльності у сфері соціального захисту населення міста Харкова на 2017—2020 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
40. Про внесення змін до Положення про комунальний заклад «Харківський міський центр реабілітації та соціальної інтеграції «Академія».
41. Про внесення змін до Комплексної програми «Інновації в пріоритетних напрямках розвитку галузі охорони здоров'я м. Харкова на 2011—2020 роки».
42. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Комплексної програми «Інновації в пріоритетних напрямках розвитку галузі охорони здоров'я м. Харкова на 2011—2020 роки» за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
43. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Міської комплексної програми «Назустріч дітям» на 2018—2020 рр. за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
44. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Комплексної програми розвитку освіти м. Харкова на 2018—2022 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
45. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Комплексної міської програми розвитку культури в місті Харкові на 2017—2021 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
46. Про внесення змін до Міської комплексної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту м. Харкова на 2017—2020 роки.
47. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Міської комплексної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту м. Харкова на 2017—2020 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
48. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Міської програми «Молодь Харкова» на 2018—2021 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
49. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Міської програми інноваційної та інвестиційної діяльності та іміджевих проектів на 2017—2020 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
50. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми зміцнення позитивного міжнародного іміджу та розвитку міжнародного співробітництва міста Харкова на 2018—2020 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
51. Про приєднання м. Харкова до Світової федерації туристичних міст (WTCF).
52. Про внесення змін до рішення 22 сесії Харківської міської ради 7 скликання від 17.10.2018 № 1248/18 «Про створення комунальної установи «Офіс реформ Харкова».
53. Про затвердження Плану діяльності з підготовки проектів регуляторних актів Харківської міської ради 7 скликання на 2020 рік.
54. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Міської програми оновлення та розвитку Харківського зоопарку на 2018—2022 рр. за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
55. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Міської програми увічнення пам'яті учасників та жертв Другої світової війни, захисників України, які брали участь в антитерористичній операції, на період 2010—2020 рр. за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
56. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Міської програми заміни аварійних, сухостійних, уражених омелою дерев та дерев, які досягли вікової межі, на період 2015—2019 рр. за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
57. Про внесення змін до Програми охорони навколишнього природного середовища м. Харкова на 2013—2020 рр.
58. Про внесення змін до «Програми розвитку і реформування житлово-комунального господарства м. Харкова на 2011—2020 рр.».
59. Про внесення змін до кошторисів витрат на виконання «Програми розвитку і реформування житлово-комунального господарства м. Харкова на 2011—2020 рр.» за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
60. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми підтримки житлово-будівельних кооперативів, житлових кооперативів та об'єднань співвласників багатоквартирних будинків в місті Харкові на 2015—2019 рр. за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
61. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми «Безпечне місто Харків» на 2016—2020 рр. за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
62. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми часткового відшкодування суми кредитів, отриманих об'єднаннями співвласників багатоквартирних будинків, житловими та житлово-будівельними кооперативами м. Харкова на впровадження енергозберігаючих заходів на 2016—2020 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
63. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми поводження з домашніми тваринами та регулювання їх чисельності у м. Харкові на 2018—2022 рр. за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
64. Про внесення змін до Програми енергозбереження та підвищення енергоефективності житлового фонду м. Харкова на 2018—2022 рр.
65. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми енергозбереження та підвищення енергоефективності житлового фонду м. Харкова на 2018—2022 рр. за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
66. Про внесення змін до кошторисів витрат на виконання Програми будівництва та розвитку Харківського метрополітену на 2010—2020 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
67. Про внесення змін до Програми підвищення безпеки дорожнього руху в м. Харкові на 2013—2020 роки та Програми розвитку міського електротранспорту м. Харкова на 2013—2020 роки.
68. Про внесення змін до кошторисів витрат на виконання Програми підвищення безпеки дорожнього руху в м. Харкові на 2013—2020 роки та Програми розвитку міського електротранспорту м. Харкова на 2013—2020 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
69. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Комплексної програми розвитку цивільного захисту та підвищення рівня публічної безпеки у місті Харкові на 2018—2022 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
70. Про затвердження Плану дій зі сталого енергетичного розвитку і клімату м. Харкова до 2030 року.
71. Про внесення змін до Програми інформатизації Харківської міської ради на 2013—2020 роки.
72. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми інформатизації Харківської міської ради на 2013—2020 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
73. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми висвітлення діяльності Харківської міської ради та її виконавчих органів на 2019—2020 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
74. Про внесення змін до кошторису витрат на виконання Програми розвитку архівної справи у м. Харкові на 2018—2022 роки за рахунок коштів бюджету міста Харкова на 2019 рік.
75. Різне.