

ЗАБОТИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ

Национальный центр исследования и предотвращения диабета имени Песаха Сегалья



Дорогие друзья,

В эти дни мы переживаем период растущей озабоченности и беспокойства о нашем здоровье и здоровье наших близких, а также о нашей личной, национальной и глобальной экономической ситуации. Всё это, плюс продолжительное пребывание в замкнутом помещении, могут привести к существенному ухудшению уровня здоровья у диабетиков. Мы посвящаем эту новостную рассылку рекомендациям, которые помогут вам пережить эти тревожные дни наилучшим способом!

Лечение - Лечение диабета требует настойчивости и приверженности рутине и в эти сложные времена. Чтобы помочь с этим, нужны креативные решения, разработанные в соответствии с [руководящими принципами Министерства здравоохранения](#). Все больничные кассы - [Клалит](#), [Маккаби](#), [Леумит](#) и [Меухедет](#) - предоставляют онлайн-консультации с профессионалами, которые могут помочь ответить на любые вопросы, возникающие у диабетиков и членов их семей. В дополнение к этому, вебсайт Камони поднял [страницу вопросов и ответов](#) для диабетиков. Организация диабетиков Израиля открыла «[Горячую линию](#)» в сотрудничестве с отделением диабета больницы Асаф А-Рофэ для вопросов и консультаций со специалистами. Кроме того, британская национальная организация здоровья (NHS) опубликовала [документ с изложением их позиции по лечению диабета во время пандемии Коронавируса](#).

Питание - Изменение распорядка дня, долгое пребывание дома и психологический стресс может привести к изменениям в привычном питании. Поэтому, Отделение диетологии при Министерстве здравоохранения составило [19 правил здорового питания](#) во время эпидемии коронавируса. Эти правила содержат основные рекомендации для успешного выбора, планирования, разнообразия меню и многое другое! В дополнение к этому, Национальный совет по диабету и Ассоциация диетологов Израиля разработали [рекомендации по питанию для поддержания уровня сахара в крови во время чрезвычайных ситуаций](#).

Физическая активность - Руководящие принципы Всемирной организации здравоохранения предписывают выполнение 150 минут еженедельных упражнений средней интенсивности или 75 минут упражнений высокой интенсивности вместе с силовыми упражнениями не реже двух раз в неделю. Даже сейчас, когда мы все заперты в своих квартирах, очень важно следовать этим рекомендациям! Национальная программа активной и здоровой жизни «Эфшари бари» выпустила ряд [видеороликов с идеями для упражнений на дому](#). В дополнение к этому, в свете сложившейся ситуации на странице Facebook «[Физиотерапия - первый выбор](#)» публикуются упражнения, которые можно выполнять дома. Интернациональная федерация диабета также опубликовала [рекомендации по физической активности для людей с диабетом во время пандемии](#).

Социально-психологический аспект - Этот период может вызвать психическое напряжение, основными составляющими которого являются неуверенность и беспомощность. Американская Психологическая Ассоциация предлагает несколько [способов справиться со стрессом](#) для терапевтов, большинство из которых могут также использоваться самими пациентами. Кроме того, сейчас подходящее время поработать над [техникой успокоения и расслабления](#). Если справиться с проблемой самому слишком сложно, контактный специалист из больницы Шнайдер предлагает услугу для общественности совершенно бесплатно: [телефонные консультации для детей, молодежи и родителей](#). Кроме того, вы можете использовать специальный [веб-сайт для психологического преодоления кризиса, вызванного коронавирусом](#).

В заключение следует отметить, что в этот период мы проводим много времени дома в кругу семьи. Поэтому, важно подчеркнуть, что члены семьи играют важную роль в сбалансировании сахара у людей с диабетом. Чтобы улучшить эту помощь, мы предлагаем воспользоваться [рекомендациями](#) Центра по контролю заболеваемости, а также, [брошюрой о поддержке членов семьи](#).

Желаем вам здоровья и всех благ!

Сотрудники центра

Перевод и редактирование: доктор Татьяна Колобова