



Как сахарный
диабет может
повлиять на
мою жизнь?

Взаимоотношения
с окружающими

Рост и развитие подростка с сахарным диабетом



Подростковый возраст – сложный этап в жизни каждого ребенка, независимо от того, есть у него сахарный диабет или нет. Необходимость каждый день следить за тем, что ты ешь, регулярно проверять сахар (глюкозу) крови и вводить инсулин, может иногда казаться тебе дополнительной сложностью. Поэтому очень важно научиться управлять сахарным диабетом так, чтобы все эти действия стали для тебя привычными.

В этой брошюре содержится практическая информация по управлению сахарным диабетом. Если не найдешь здесь ответов на некоторые вопросы, ты всегда можешь задать их врачу.



Информация в данной брошюре не заменяет рекомендации вашего врача. Проконсультируйтесь со специалистом при возникновении вопросов.

Что такое сахарный диабет?

Известие о том, что у тебя сахарный диабет, нелегко принять в любом возрасте.

Что такое сахарный диабет?

При сахарном диабете в организме не вырабатывается достаточное количество инсулина. Сахарный диабет характеризуется частичным или полным отсутствием выработки в организме инсулина.

Инсулин – это гормон, который вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы. Инсулин нужен организму для проникновения сахара (глюкозы) из крови в клетки и трансформации его в энергию, необходимую для тканей и органов, например головного мозга и мышц. Дефицит инсулина ведет к повышению уровня сахара (глюкозы) крови.

Сахарный диабет 1 типа

При сахарном диабете 1 типа организм производит недостаточное количество инсулина или же не производит инсулин совсем. Поэтому для поддержания нормального уровня глюкозы в организме необходимо каждый день делать инъекции инсулина.

Сахарный диабет 1 типа встречается у детей и подростков чаще, чем сахарный диабет 2 типа.

Сахарный диабет 2 типа

Сахарный диабет 2 типа развивается в случае, если поджелудочная железа вырабатывает недостаточно инсулина или организм не в состоянии эффективно использовать инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой (это называется инсулинорезистентность). Сахарный диабет 2 типа чаще встречается у людей с избыточным весом, а также в более взрослом возрасте. Однако в последнее время сахарный диабет 2 типа все чаще встречается и у подростков.



Низкий уровень глюкозы крови (гипогликемия)

Низкий уровень глюкозы крови называют гипогликемией. Гипогликемия может возникнуть при избытке инсулина по отношению к количеству принятых с пищей углеводов или при интенсивной физической нагрузке.

Гипогликемия может возникать в следующих случаях:

- Введена правильная доза инсулина, но с пищей поступило недостаточное количество углеводов
- Более интенсивная, чем обычно, физическая активность без снижения дозы инсулина или увеличения количества принятой пищи
- Введена слишком большая доза инсулина

Признаки гипогликемии:

- Сильный голод
- Головокружение
- Нервозность
- Сонливость
- Мышечная дрожь
- Раздражительность
- Потливость
- Волнение
- Онемение губ

Гипогликемия может возникнуть ночью. Признаки ночной гипогликемии – потливость, беспокойный сон.

Управление сахарным диабетом

Ключевым фактором управления сахарным диабетом является поддержание нормального уровня гликемии (компенсация диабета). Достижение этой цели возможно только при умелом использовании следующих принципов, причем не по отдельности, а всех вместе: инсулинотерапия, рациональное питание, физическая активность. Поддержание баланса этих трех принципов поможет тебе избежать чрезмерного повышения или понижения уровня глюкозы.

Высокий уровень глюкозы в крови (гипергликемия)

Высокий уровень глюкозы крови называют гипергликемией. Гипергликемия может возникнуть при избытке поступивших с пищей углеводов по отношению к слишком низкой дозе инсулина или при низкой физической активности.

Гипергликемия может возникать в следующих случаях:

- Пропуск инъекции инсулина или недостаточная доза инсулина
- Прием большего, чем обычно, количества углеводов (без соответствующей коррекции дозы инсулина)
- Менее интенсивная, чем обычно, физическая нагрузка
- Плохое общее самочувствие (болезнь)

Признаки гипергликемии: повышение уровня глюкозы очень опасно

- Вялость, усталость
- Сонливость
- Сильная жажда
- Частое мочеиспускание
- «Туман» перед глазами

Слишком высокий уровень глюкозы или недостаток инсулина могут привести к развитию тяжелого состояния, которое называется диабетический кетоацидоз (ДКА). При таком состоянии из-за отсутствия инсулина организм не может использовать глюкозу для производства энергии и начинает перерабатывать жиры. В результате чего образуются кетоновые тела и кислоты. Если при слишком высоком уровне глюкозы в крови ты заметишь появление хотя бы одного из нижеперечисленных признаков, незамедлительно сообщи о своем состоянии родителям или любому другому взрослому, который находится рядом с тобой. Тебе необходимо срочно обратиться к врачу. Возможно, тебе даже потребуется госпитализация.

Признаки кетоацидоза:

- Сухость во рту
- Плохое общее самочувствие
- Боли в области желудка, тошнота, рвота Фруктовый запах изо рта или от тела (который также описывают как запах ацетона, жидкости для снятия лака, испорченных яблок, грушевых леденцов)
- Частое дыхание

Жизнь с сахарным диабетом

Порой кажется, что жизнь с сахарным диабетом может быть слишком сложной. Наряду с другими ежедневными заботами необходимость управлять диабетом может казаться тебе тяжким бременем. Тебя может беспокоить, что окружающие думают о тебе.

Гормональные изменения, происходящие в твоём организме в подростковом возрасте, также могут затруднять контроль уровня глюкозы в крови. Если тебе кажется, что ты не справляешься, не стесняйся попросить о помощи. Может помочь обсуждение твоего состояния с друзьями или родителями и близкими. У многих людей с сахарным диабетом порой бывают моменты, когда они начинают сопротивляться болезни, и это вполне нормально.

Ты не один

Иногда ты можешь испытывать чувство одиночества, но для этого нет никаких оснований. Ведь вокруг много людей, которые так же, как и ты, живут с сахарным диабетом.

Ты можешь найти сверстников с сахарным диабетом и обсудить с ними то, что тебя беспокоит.

Насмешки / психологическое давление

Ни при каких обстоятельствах нельзя допускать психологического давления на тебя со стороны окружающих. Порой окружающие могут по-особенному относиться к тебе из-за того, что у тебя сахарный диабет. Если ты испытываешь подобный дискомфорт, следует обсудить данную проблему с родителями, учителями или друзьями, они обязательно подскажут тебе, как правильно себя вести.

Подавленное настроение, депрессия

У каждого из нас бывают непростые дни, когда мы чувствуем себя подавленными. Но если ты чувствуешь подавленность большую часть времени, и тебе не доставляют радости те занятия, которыми ты обычно занимаешься с увлечением, возможно тебе следует поговорить об этом с близкими.



Признаки подавленности:

- потеря интереса к любым занятиям и нежелание проводить время с друзьями
- нарушение сна
- усталость
- беспокойство
- нарушение аппетита
- снижение концентрации внимания
- плаксивость

Помощь есть

Если ты заметил у себя один из вышеперечисленных признаков, поговори об этом с родителями, друзьями или обратись за помощью к врачу. Ведь некоторые из признаков подавленности, такие как усталость, беспокойство или плохое настроение, могут быть обусловлены плохим контролем сахарного диабета. Изменение режима введения инсулина может привести к улучшению твоего самочувствия.

Взаимоотношения с родителями

По мере взросления ты все больше времени проводишь вне дома и, соответственно, можешь самостоятельно управлять сахарным диабетом без особой помощи родителей. Однако твоим родителям очень сложно решиться полностью отдать в твои руки управление сахарным диабетом. Иногда тебе может казаться, что они чересчур навязчивы и лезут не в свое дело. Это совсем не значит, что родители не доверяют тебе. Они просто заботятся о тебе. Независимо от твоего возраста родители всегда беспокоятся о тебе и всегда готовы оказать любую помощь и поддержку.

Поговори о сахарном диабете

Поговори со своими родителями о том, что ты хочешь самостоятельно контролировать уровень глюкозы в крови. Расскажи им, как ты себя чувствуешь и чем они могут тебе помочь. Убеди своих родителей, что ты отлично знаешь, как управлять сахарным диабетом. Покажи родителям, что ты чувствуешь их заботу и очень ее ценишь.

Может возникнуть и обратная ситуация. Ты можешь почувствовать, что родители, наоборот, дали тебе слишком много самостоятельности в управлении сахарным диабетом. Если ты чувствуешь, что тебе нужны их помощь или совет, обязательно скажи им об этом.

Поделись с друзьями

Возможно, тебе покажется сложным начать разговор о сахарном диабете с твоими друзьями. Но не стоит бояться, это никак не повлияет на вашу дружбу. Твои друзья увидят, что ты ничем не отличаешься от них. Сахарный диабет является частью твоей жизни, а значит, это - часть тебя. Ты не должен чувствовать себя неловко или беспокоиться о том, что думают о тебе окружающие.

Разговор о сахарном диабете с друзьями может помочь тебе.

Это не сложно. Ты можешь начать разговор о сахарном диабете, например во время обеда или в любое другое время, когда вы вместе.

Возможно, им будет интересно увидеть, как выглядит твой глюкометр

или инъектор для введения инсулина, или помпа. Ты можешь рассказать им, что ты чувствуешь при возникновении гипогликемии или гипергликемии, также ты можешь рассказать, что в таких случаях нужно делать. Возможно, твои друзья никогда ничего не слышали о сахарном диабете, поэтому им будет интересно узнать об этом больше. Лучше понимая, что такое сахарный диабет, друзья смогут оказать тебе помощь и поддержку, когда это будет необходимо.



Вождение автомобиля

Сахарный диабет не мешает тебе получить водительское удостоверение. Однако, перед тем как сесть за руль автомобиля, тебе следует убедиться, что уровень глюкозы в крови находится в пределах нормы. В случае гипогликемии скорость твоей реакции может быть снижена, и это повлияет на способность управлять автомобилем. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы ты умел вовремя распознать признаки гипогликемии и каждый раз перед тем, как сесть за руль, измерял уровень глюкозы в крови.

Советы водителю

Всегда измеряй уровень глюкозы в крови перед тем, как сесть за руль автомобиля: перед поездкой уровень глюкозы в крови должен быть выше 5 ммоль/л («Выше пяти – машину веди!»)

Всегда держи в машине глюкометр и средства для лечения гипогликемии (например, конфеты, фруктовый сок и т.п.)

При возникновении симптомов гипогликемии немедленно останови машину. Безопасность – твоя и окружающих – превыше всего.

Если ты находишься за рулем в течение длительного времени, необходимо остановиться и сделать перерыв. Рекомендуемая продолжительность поездки – от 90 минут до двух часов. Потянись, измерь уровень глюкозы крови и, при необходимости, перекуси или попей воды. Так ты поднимешь уровень глюкозы в крови, и возрастет способность концентрировать внимание.

Путешествия с классом и каникулы

Сахарный диабет не мешает тебе путешествовать с классом и ездить на каникулы. Но потребуется более тщательная подготовка.

Путешествия с классом

Твоим родителям следует сообщить учителям или другим взрослым, сопровождающим тебя в поездке, что у тебя сахарный диабет.

Планирование поездки:

- Если тебе требуется помощь при измерении уровня глюкозы в крови, то перед поездкой необходимо, чтобы родители обучили этому учителя
- Если во время поездки планируется интенсивная физическая нагрузка, тебе может понадобиться дополнительный перекус или снижение дозы инсулина. Лучше обсудить этот вопрос с врачом перед поездкой
- Перед поездкой убедись, что у тебя есть с собой все необходимое (например, таблетки глюкозы, конфеты, фруктовый сок, дополнительный запас инсулина, иголки, тест-полоски для измерения уровня глюкозы в крови и определения кетоновых тел)
- В жаркое время года убедись, что тебе будет доступен холодильник для хранения инсулина
- Убедись, что у тебя записан телефон врача

Путешествие с классом – отличный способ почувствовать себя самостоятельным. Заранее убедись, что ты знаешь, как самостоятельно, без помощи родителей и врача управлять сахарным диабетом.

Каникулы

Во время путешествий необходимо помнить несколько важных вещей

- Если ты летишь в другую страну, может потребоваться письмо, разрешающее провоз инсулиновой шприц-ручки или инъектора, а также игл и помпы. В некоторых странах, например, таких как США, есть требование, чтобы инсулин и другие лекарственные средства хранились в их оригинальной упаковке с указанием на ней твоих личных данных
- Убедись, что у тебя есть с собой все необходимое для поездки (например, достаточное количество инсулина, игл, тест-полосок, запасные глюкометр, шприц-ручка или инъектор)
- Всегда носи с собой еду, чтобы иметь возможность быстро перекусить в случае гипогликемии (таблетки глюкозы, конфеты или фруктовый сок)
- Чаще измеряй уровень глюкозы крови, чем ты обычно это делаешь дома – жаркая погода и непривычная пища могут по-разному повлиять на твое самочувствие. Как только ты почувствуешь себя некомфортно, сразу сообщи об этом родителям.
- В жаркую погоду убедись, что ты хранишь инсулин в холодильнике
- Если ты планируешь пересекать другие часовые пояса, перед поездкой обсуди с врачом, как правильно учесть разницу во времени для расчета времени введения инсулина
- Не забудь также взять с собой другие лекарственные средства (например, от диареи, тошноты или обезвоживания)

Подготовка к экзаменам

Подготовка к экзаменам неразрывно связана со стрессом. Стресс может оказывать влияние на уровень глюкозы в крови, что, в свою очередь, может затруднить контроль сахарного диабета. Именно поэтому очень важно внимательно следить за собой в эти дни и стараться придерживаться своего обычного распорядка дня – сбалансированного питания, инсулинотерапии и соответствующей физической активности.



Планирование перед экзаменом

- Твоим родителям следует обсудить с учителем важные моменты, связанные с сахарным диабетом. Возможно, тебе понадобится взять с собой в экзаменационный класс инсулин или еду, чтобы ты мог перекусить
- Возьми с собой все необходимое для измерения уровня глюкозы в крови перед экзаменом и после него
- Необходимо предупредить экзаменационную комиссию, что на экзамене тебе может потребоваться дополнительное время, если у тебя во время экзамена разовьется гипогликемия, и необходимо будет принять меры для ее лечения

Основные правила

Старайся следовать своему обычному режиму питания и вовремя делать инъекции инсулина – не пропускай ни прием пищи, ни инъекции

Регулярно измеряй уровень глюкозы крови, так как стресс может вызвать повышение или понижение уровня глюкозы в крови, что может повлиять на способность концентрировать внимание

Запасись достаточным количеством здоровой еды, чтобы при необходимости восстановить нормальный уровень глюкозы крови

Время от времени делай перерывы. Пройдись по улице или сделай несколько упражнений. Можно просто прогуляться вокруг дома или школы

Постарайся выспаться. Переутомление также негативно влияет на способность концентрировать внимание





Переезд

После окончания школы или колледжа ты, скорее всего, решишь поступать в университет или даже начать работать. Соответственно, необходимо будет переехать на новое место.

Поговори с соседями

Если рядом с тобой в одной комнате или квартире живет еще кто-нибудь, обязательно расскажи им про сахарный диабет. Объясни, как распознать симптомы гипогликемии и гипергликемии, а также чем они могут тебе помочь в этих случаях. Оставь им номер телефона для вызова скорой помощи.

Найди нового врача

Если пришлось уехать далеко от дома, тебе, возможно, придется обратиться к новому врачу. Крайне желательно, чтобы твой предыдущий врач передал историю твоего сахарного диабета новому специалисту.

Веди здоровый образ жизни

Во время учебы в университете сложно придерживаться постоянного режима питания. Иногда кажется, что у тебя совсем нет времени, чтобы приготовить здоровую пищу или невозможно питаться в одно и то же время. Тем не менее, по мере возможности постарайся сбалансированно питаться. Не забывай измерять уровень глюкозы в крови и при необходимости, корректировать дозу инсулина.

Если тебе уже позволено употреблять алкоголь, следует изучить влияние алкоголя на течение сахарного диабета. Ты можешь найти информацию по данному вопросу в брошюре «Вне дома».

Кроме того, не следует забывать и о физической активности. Ежедневно уделяй хотя бы 30 минут физическим упражнениям. Это могут быть как занятия спортом, так и просто ходьба.

Всегда будь готов

Тебе следует всегда иметь при себе все необходимое для контроля сахарного диабета:

- запас инсулина (перед тем как уехать из дома, следует получить рецепт на инсулин. Необходимо сразу же встать на учет в поликлинике на новом месте.)
- запасные шприц-ручка / инъектор и иглы
- запасной глюкометр и тест-полоски
- тест-полоски для определения уровня кетоновых тел
- продукты для быстрого перекуса с целью повышения уровня глюкозы

Взгляд в будущее

Ты способен вести полноценную жизнь.

Просто потребуется несколько больше планирования.

Сахарный диабет не должен стать препятствием на пути достижения поставленных тобою целей, а также не должен влиять на выбор рода занятий. Известно много знаменитых людей с сахарным диабетом, которые, не смотря на диабет, не отказались от своей мечты. Среди них Эдсон Арантес до Насименто, более известный как Пеле, великий певец Федор Иванович Шаляпин, один из самых знаменитых и любимых артистов Юрий Никулин, классик швейцарской литературы и один из крупнейших драматургов XX века Фридрих Дюрренматт, известный дипломат и политик Александр Николаевич Яковлев, директор Института физики Земли, академик Владимир Николаевич Страхов, «мисс Америка» 1998 года Николь Джонсон, известные актрисы Шерон Стоун и Хэлли Берри. Таких примеров можно привести много. И каждый из них доказывает, что и при наличии сахарного диабета можно преуспевать в любимом деле.

