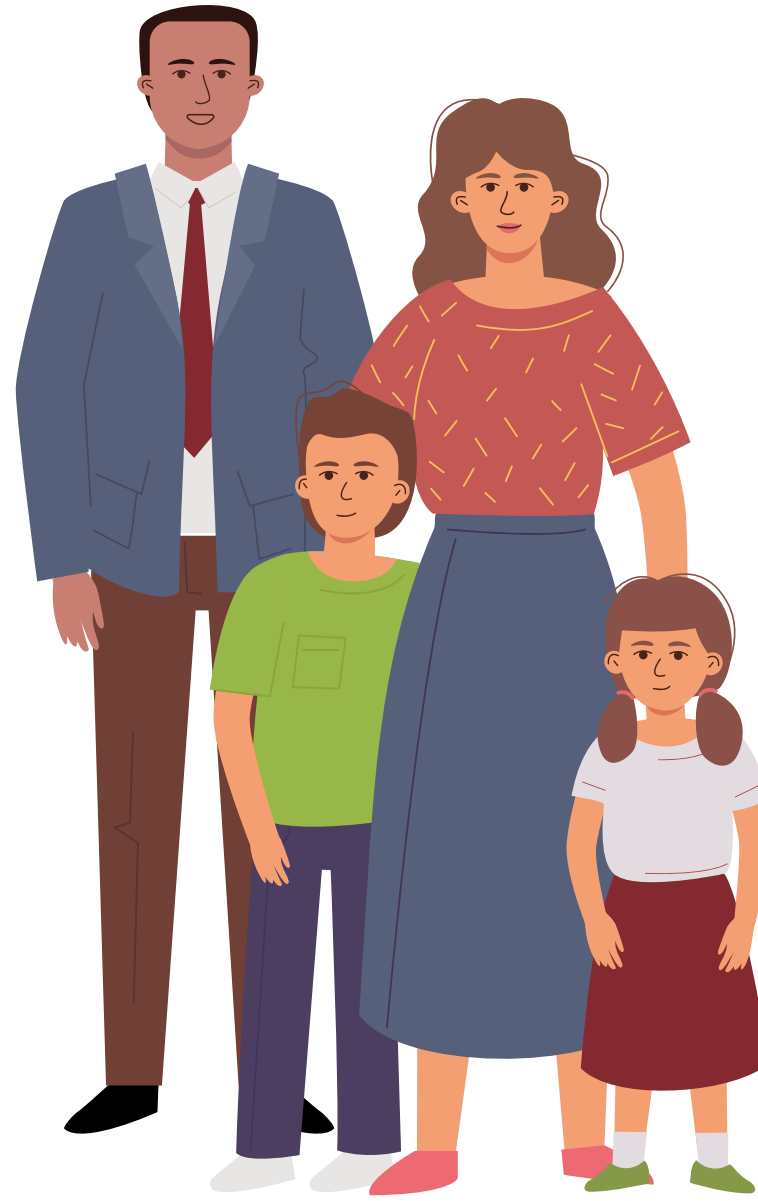


ЕСЛИ РЯДОМ РЕБЕНОК С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Краткая информация



Руководство для тех, кто находится рядом с ребенком с сахарным диабетом 1 типа

Оставляя своего ребенка под присмотром других людей, родители, как правило, дают рекомендации касательно предпочтений по питанию, режиму, физической активности или возможных аллергических реакций. Все это справедливо и в отношении детей с сахарным диабетом.

Они могут заниматься теми же вещами, что и другие дети, тем не менее за ними требуется дополнительный присмотр, регулярный контроль уровня сахара крови и контроль за той пищей, которую они едят.

Данный раздел содержит общие сведения о сахарном диабете 1 типа и о способах управления им. Информация поможет вам чувствовать себя более уверенно в обращении с детьми с сахарным диабетом.



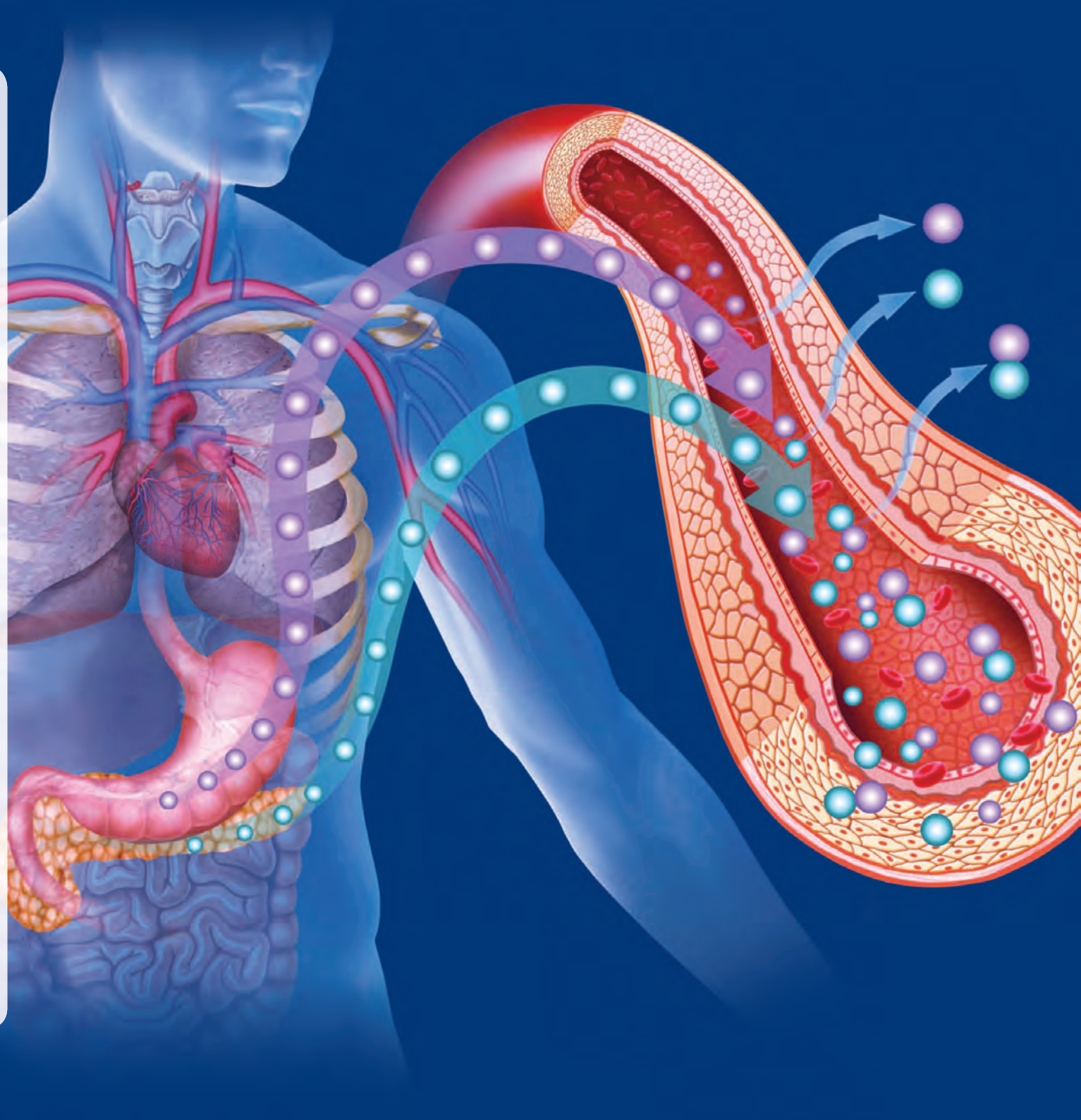
Информация в данной брошюре не заменяет рекомендации вашего врача. Проконсультируйтесь со специалистом при возникновении вопросов.

Инсулин и сахарный диабет

Инсулин – это гормон, который вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы. Инсулин необходим организму для проникновения сахара (глюкозы) из крови в ткани и органы, где она используется в качестве источника энергии. Инсулин играет важную роль при сахарном диабете 1 и 2 типов.

Сахарный диабет 1 типа – это аутоиммунное заболевание: иммунная система организма разрушает собственные бета-клетки поджелудочной железы. В результате клетки производят меньше инсулина или совсем перестают производить его, и таким образом провоцируют повышение уровня сахара крови, что называется гипергликемией. Поскольку организм сам не может производить инсулин, людям с сахарным диабетом 1 типа необходимы ежедневные инъекции инсулина.

Сахарный диабет 2 типа возникает, когда поджелудочная железа продолжает производить инсулин, однако его количество слишком мало или он не может быть использован организмом правильно (инсулинорезистентность). Диабет, диагностированный в детском возрасте, чаще всего является сахарным диабетом 1 типа. Существуют и другие типы сахарного диабета, однако они встречаются у детей очень редко



Гипогликемия и гипергликемия: на что обращать внимание?

Гипогликемия возникает при слишком низком уровне сахара крови, что может быть обусловлено либо избытком инсулина по отношению к поступлению углеводов с пищей, либо высоким уровнем физической нагрузки. Признаки гипогликемии:

- сильный голод;
- нервозность, тревожность;
- озноб;
- потливость;
- дрожь;
- головокружение;
- бессонница;
- потеря ориентации;
- агрессивность, раздражительность.

Важно помнить, что гипогликемия может возникнуть ночью. Признаки ночной гипогликемии — потливость, беспокойный сон.

Ребенок должен знать, как вести себя при эпизодах гипогликемии. Так, у него должны быть с собой таблетки глюкозы, конфеты, фруктовый сок или газированный (не диетический) напиток.

Гипергликемия возникает при слишком высоком уровне сахара, что может быть обусловлено острой инфекционной болезнью, недостаточным количеством инсулина или же слишком большим количеством пищи. Признаки гипергликемии:

- вялость, усталость;
- сонливость;
- сильная жажда;
- частое мочеиспускание;
- «туман» перед глазами.

В данном случае лучше посоветоваться с родителями ребенка, так как ребенку может быть необходима дополнительная доза инсулина.

Если бездействовать, гипергликемия при сахарном диабете 1 типа может привести к серьезным состояниям, таким как диабетический кетоацидоз (ДКА).

Признаки кетоацидоза:

- тошнота, рвота;
- боли в области желудка;
- фруктовый запах изо рта или от тела (также его описывают как запах ацетона, жидкости для снятия лака, испорченных яблок или грушевых леденцов);
- частое дыхание;
- обезвоживание (сухость во рту, редкое мочеиспускание/сухой подгузник);
- повышение сахара крови.

ДКА может развиваться быстро, особенно у маленьких детей. Если у ребенка есть такие симптомы, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Часто дети сами умеют распознавать у себя признаки гипогликемии (низкий уровень сахара) или гипергликемии (высокий уровень сахара), они знают, какие меры нужно принять.

Если вы обеспокоены состоянием ребенка, то следует незамедлительно связаться с его родителями или врачом.

Питание и физическая активность

Дети с сахарным диабетом 1 типа нуждаются в ежедневных инъекциях инсулина. Потребность в инсулине зависит от количества углеводов в пище. Необходимо избегать слишком низкого или слишком высокого уровня глюкозы (гипо- или гипергликемии). Детям с сахарным диабетом 1 типа, так же как и другим детям, рекомендуется соблюдать сбалансированную диету.

Если ребенок будет принимать пищу вместе с вами, то вам необходимо проинформировать родителей о том, что именно вы будете есть, чтобы они смогли рассчитать необходимое количество инсулина. Чтобы избежать эпизодов гипогликемий, рекомендуется всегда иметь с собой конфету или фруктовый сок.

Сахарный диабет 1 типа не означает, что ребенку нельзя есть конфеты или сладости. Необходимо лишь употреблять их в умеренном количестве и при соответствующей инсулинотерапии.

Физическая нагрузка рекомендована всем детям с сахарным диабетом 1 типа или без него. Физическая активность снижает уровень сахара крови, поэтому обычная доза инсулина в сочетании с физическими упражнениями может оказаться избыточной и вызвать гипогликемию. Избежать гипогликемии можно, снизив дозу инсулина либо повысив уровень сахара, выпив стакан сока или перекусив углеводами перед физической нагрузкой.

Поэтому при разговоре с родителями обсудите вопросы не только питания, но и физической нагрузки, чтобы при необходимости можно было скорректировать дозу инсулина!!!

Правильно



Неправильно



Инъекции инсулина и измерение уровня сахара крови

В зависимости от возраста ребенка и его зрелости он может сам вводить нужное количество инсулина и измерять уровень сахара крови. Вам лишь нужно убедиться, что ребенок сделал необходимую инъекцию вовремя, и напомнить о следующей.

Чтобы сделать инъекцию инсулина ребенку или проверить у него уровень сахара крови, нужно предварительно пройти обучение и получить всю необходимую информацию.

Важно знать, что существуют различные виды инсулина и различные средства его введения.

Инсулин вводится подкожно. Существует три основных места для инъекций: живот, бедра и ягодицы. Можно также вводить инсулин в руку.

Рекомендуется измерять уровень сахара перед каждым приемом пищи, а также перед сном и физической активностью. Если наблюдается гипергликемия, необходимо измерить уровень кетоновых тел в крови или моче. При повышенном уровне необходимо отказаться от физической активности, чтобы снизить риск возникновения диабетического кетоацидоза.



Важные контакты

Присмотр за ребенком с сахарным диабетом 1 типа возлагает на вас большую ответственность.

Вы должны всегда иметь при себе список необходимых контактов на случай, если что-либо в состоянии ребенка вас беспокоит:

Родители ребенка

Лечащий врач

Другое

Адаптировано из: Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом под редакцией И.И.Дедова, М.В.Шестаковой, А.Ю.Майорова, издание 10, М. 2021