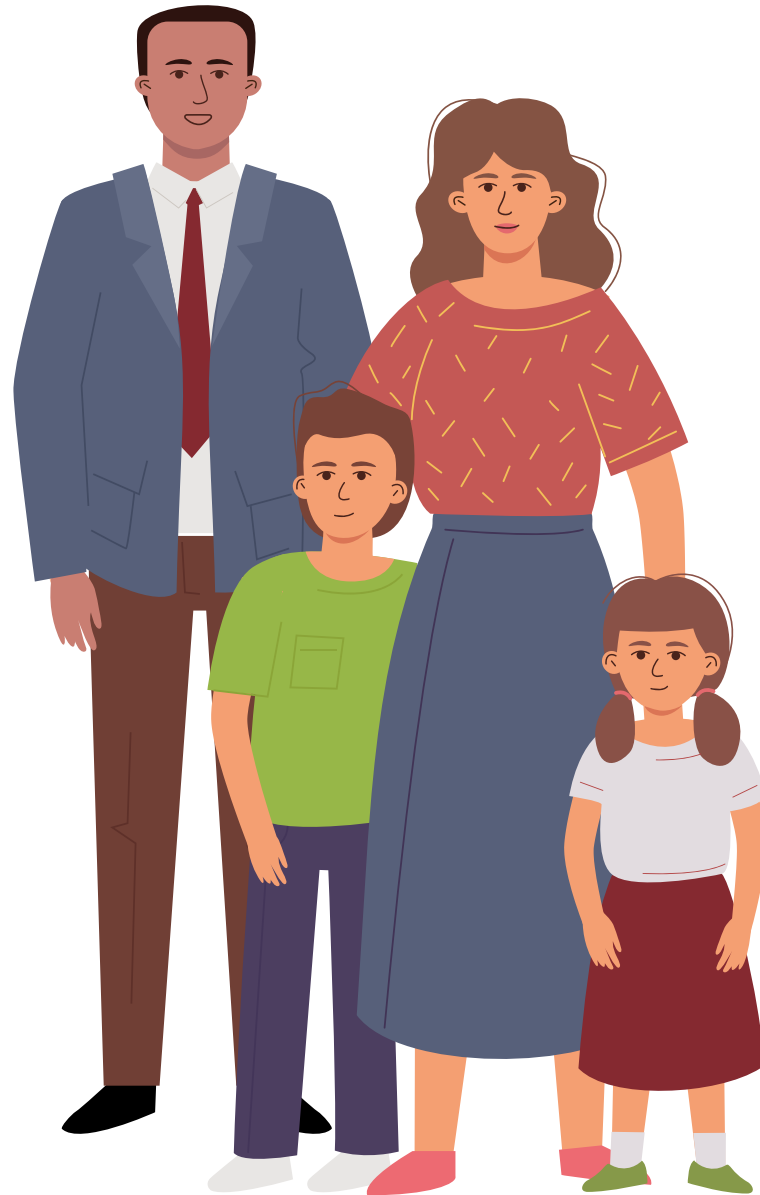


ДИАГНОЗ: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Краткое руководство для родителей



Диагноз

Скорее всего, сообщение о том, что у вашего ребенка сахарный диабет 1 типа, станет для вас полной неожиданностью.

Подобный диагноз изменит и вашу жизнь, и жизнь вашего ребенка.

Однако это не значит, что диабет должен кардинально изменить жизнь ребенка и его будущее.

Помимо эмоциональных переживаний, этот диагноз несет за собой ряд практических рекомендаций, которые вам необходимо изучить и которым нужно следовать.

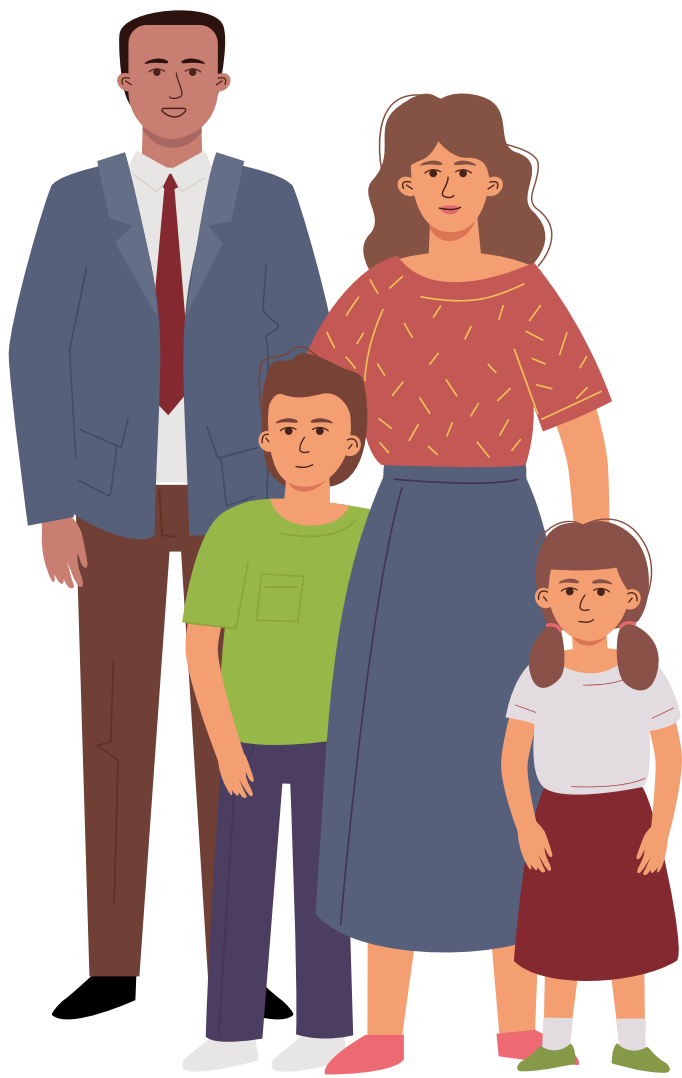
Мы надеемся, что информация, содержащаяся в данной брошюре, даст ответы на общие вопросы о сахарном диабете 1 типа. Здесь вы найдете также советы по уходу за вашим ребенком.



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

Начало жизни с диагнозом «сахарный диабет 1 типа»

Вполне возможно, что известие о сахарном диабете у вашего ребенка станет для вас шоком. Хотя, вероятно, вы еще раньше начали подозревать, что с ним что-то не так. Вам предстоит изучить большое количество информации и справиться с нахлынувшими эмоциями.



Важно помнить следующее

ЭТО НЕ ВАША ВИНА

Вы ничего не могли сделать, чтобы предотвратить развитие сахарного диабета 1 типа у своего ребенка. Диабет возник не потому, что вы что-то сделали неправильно, к примеру, позволяя детям съедать много сладостей.

ДИАБЕТОМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Существует лечение, которое поможет вашему ребенку управлять диабетом и вести полноценную жизнь.

У ВАС ЕСТЬ ПОДДЕРЖКА

Лечащий врач вашего ребенка всегда готов оказать вам помощь. Множество обучающих программ (таких как эта, например) помогут вам научиться жить с диабетом.

НЕ БОЙТЕСЬ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Вам нужна поддержка в той же степени, что и вашему ребенку. В ходе разговоров с родственниками или друзьями многие вещи покажутся намного проще. Обсуждение темы диабета с другими родителями, которые оказались в той же ситуации, что и вы, по-может вам лучше понять заболевание и свои чувства.

Что такое сахарный диабет?

Инсулин — это гормон, который вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы. Инсулин необходим организму для проникновения сахара (глюкозы) из крови в клетки и трансформации его в энергию для тканей и органов, например, головного мозга и мышц. Сахарный диабет характеризуется частичным или полным отсутствием выработки инсулина в организме.

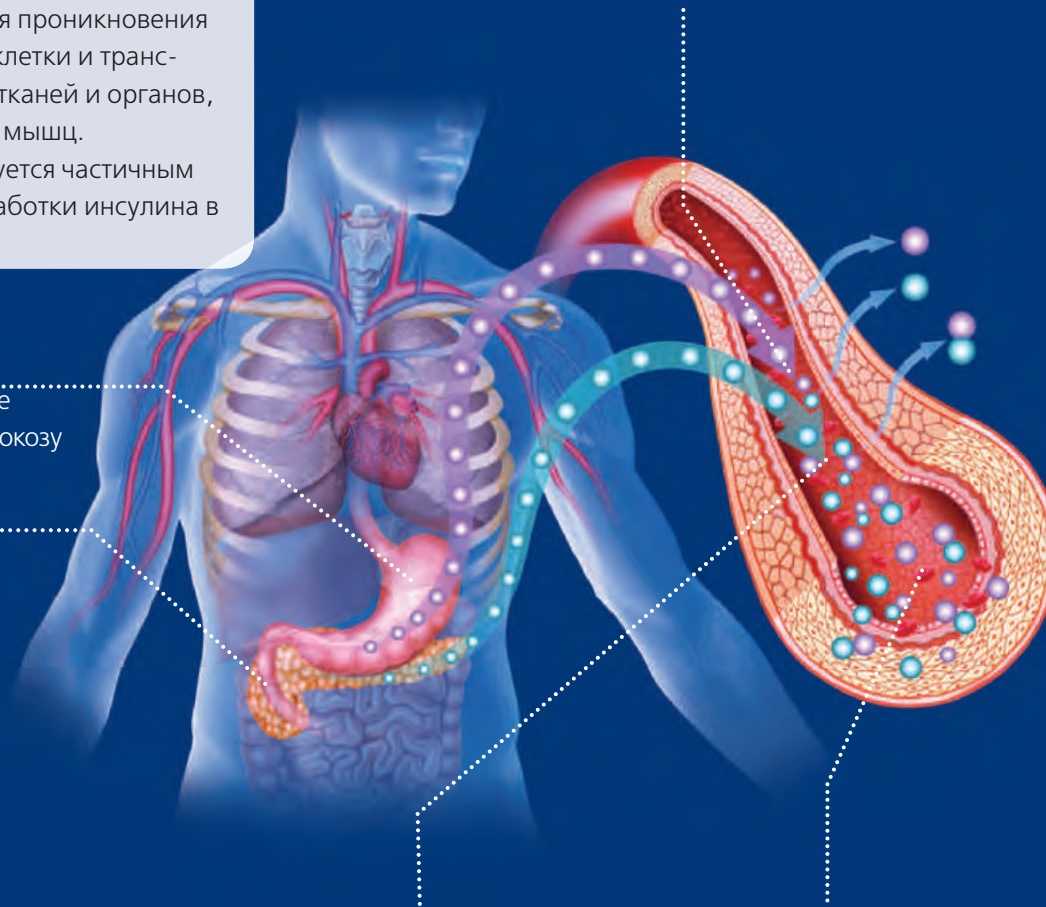
1 В пищеварительном тракте поступающие с едой сложные углеводы превращаются в глюкозу

3 Поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество инсулина или не вырабатывает инсулин вообще

2 Глюкоза поступает в кровоток

4 Недостаточное количество инсулина поступает в кровоток

5 Глюкоза накапливается в крови и не проникает в ткани и органы, где она нужна



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА

также известен как «аутоиммунное заболевание», т.е. иммунная система ребенка разрушает бета-клетки поджелудочной железы, которые отвечают за производство инсулина. При сахарном диабете 1 типа организм производит недостаточное количество инсулина или же не производит инсулин вовсе. Результатом нехватки инсулина является высокий уровень глюкозы крови — гипергликемия.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА

развивается в случае, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина, чтобы поддерживать нормальный уровень глюкозы крови, либо когда организм не в состоянии эффективно использовать инсулин, который производится в поджелудочной железе (это называется «инсулинорезистентность»), и таким образом возникает гипергликемия. Этот тип диабета чаще встречается у людей с избыточной массой тела, а также у людей пожилого возраста.

Сахарный диабет 2 типа довольно редко встречается в детском возрасте.

Сахарный диабет 2 типа — прогрессирующее заболевание, однако во многих случаях его можно контролировать благодаря диете, физической нагрузке и изменению образа жизни.

Распространен ли диабет?

По данным Всемирной
организации здравоохранения,
во всем мире более

425 миллионов

людей с сахарным диабетом

1 106 200

детей и подростков
в возрасте до 20 лет
имеют СД 1 типа

90%

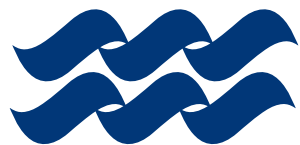
имеют сахарный диабет 2 типа
и 10% – сахарный диабет 1 типа

Сахарный
диабет
1 типа

встречается у детей чаще,
чем сахарный диабет 2 типа

Характерные признаки (симптомы) сахарного диабета 1 типа

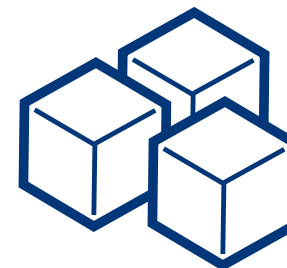
При сахарном диабете 1 типа характерными для вашего ребенка могут быть следующие состояния:



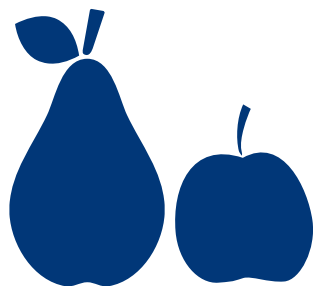
Постоянная жажда, включая пробуждение ночью из-за желания попить



Учащенное мочеиспускание (особенно в ночные часы), зуд, склонность к различным инфекционным процессам



Сахар в моче



Фруктовый запах изо рта или от тела (также его описывают как запах ацетона, жидкости для снятия лака, испорченных яблок или грушевых леденцов)



Утомляемость, слабость, вялость



Резкое снижение веса без видимой причины

Управление сахарным диабетом

Целью лечения сахарного диабета является поддержание уровня гликемии на нормальных значениях (компенсация диабета). Достижение этой цели возможно только при умелом использовании следующих принципов, причем не по отдельности, а всех вместе:

1. Инсулинотерапия
2. Рациональное питание.
3. Физическая активность.

ИНСУЛИНОТЕРАПИЯ

Сахарный диабет 1 типа – заболевание, которое длится всю жизнь и требует инъекций инсулина. Необходимо ежедневно делать несколько инъекций инсулина, чтобы эффективно контролировать уровень сахара крови. Ваш ребенок может получать несколько типов инсулина, включая:

фоновый, или базальный (используются аналоги инсулина средней продолжительности, длительного и сверхдлительного действия, при помповой инсулинотерапии – аналоги инсулина ультракороткого действия);

пищевой, или прандиальный (используются аналоги инсулина короткого или ультракороткого действия);

коррекционный – для снижения повышенного уровня гликемии (используются аналоги инсулина короткого или ультракороткого действия).

Лечащий врач объяснит, когда ребенку необходимо сделать инъекцию того или иного инсулина, а также сколько единиц инсулина нужно ввести.

ВВЕДЕНИЕ ИНСУЛИНА

Лечащий врач или медсестра покажут вам и вашему ребенку, как правильно вводить инсулин. В дальнейшем следуйте инструкциям по технике введения инсулина. Их можно найти в упаковке с инсулином.

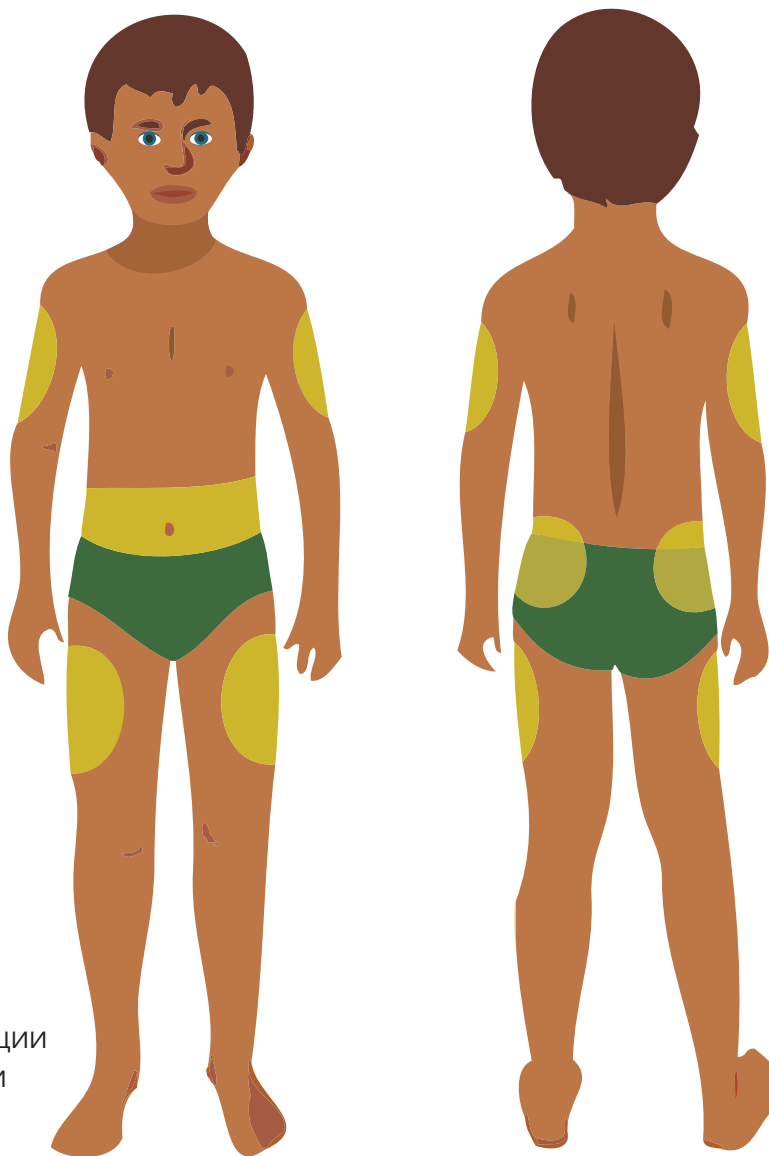
МЕСТА ДЛЯ ИНЪЕКЦИЙ

Самыми распространенными местами для инъекций являются область живота, верхне-наружная часть ягодиц, передняя поверхность бедра и наружная поверхность плеча.

Важно знать, что инсулин всасывается с разной скоростью в зависимости от места инъекции. Быстрее всего инсулин попадает в кровь при инъекции в живот, а медленнее всего — при инъекции в ягодицы или бедра. Поэтому инсулин ультракороткого действия рекомендуется вводить в область живота, а инсулин длительного действия — в бедра и ягодицы.

Следует также следить за тем, чтобы в местах инъекций не появлялись уплотнения, которые ухудшают всасывание инсулина — липодистрофии.

Для этого необходимо чередовать места инъекций, а также отступать от места предыдущей инъекции не менее чем на 2 см. С этой же целью надо менять шприцы или иглы для шприц-ручек после каждой инъекции.



Контроль уровня сахара крови

Важным аспектом в управлении сахарным диабетом является регулярный контроль уровня сахара крови у вашего ребенка. По мере взросления ребенок сможет контролировать его самостоятельно.

Еда повышает уровень сахара, в то время как инсулин и физическая нагрузка его снижают.

Глюкометр — прибор для измерения уровня сахара крови — покажет вам, правильно ли подобрана доза инсулина. Он также покажет, как физическая активность и прием пищи влияют на уровень сахара крови ребенка.

Вероятнее всего, врач посоветует измерять глюкозу крови несколько раз в день — перед каждым приемом пищи и перед сном.

В некоторых случаях врач может посоветовать делать эти измерения после еды или после физической активности, а также ночью.

Для измерения уровня сахара крови необходимо поместить тест-полоску в глюкометр, уколоть палец ребенка и поместить каплю крови на тест-полоску. Затем глюкометр покажет уровень сахара крови вашего ребенка.



Что такое целевой уровень сахара крови?

Глюкоза плазмы (ммоль/л) Натощак перед едой 4,0-7,0
После еды 5,0-10,0
На ночь/ночью 4,4-7,8

HbA1c1 (%) <7,02

- 1) Нормальный уровень в соответствии со стандартами DCCT: до 6%
- 2) Целевые уровни глюкозы крови и HbA1c должны быть индивидуализированы для каждого пациента:
 - Более низкий уровень HbA1c (< 6,5%) допустим только при отсутствии необоснованного риска тяжелой гипогликемии, частых эпизодов легкой гипогликемии и снижения качества жизни ребенка и родителей;
 - Более высокий уровень HbA1c (< 7,5%) целесообразен у детей, которые не могут сообщить о симптомах гипогликемии, с нарушением восприятия гипогликемии/тяжелой гипогликемией в анамнезе, недостаточным контролем уровня глюкозы крови.



*Эти основанные на популяционных исследованиях целевые значения должны быть приняты как основополагающие, однако у каждого ребенка должны быть свои индивидуальные

значения, во избежание тяжелых гипогликемий и по возможности сокращения частоты легких гипогликемий. Другие целевые значения должны быть приняты у пациентов, перенесших тяжелые гипогликемии, или пациентов с асимптоматическими гипогликемиями.

**Эти данные основаны на клинических исследованиях и мнениях экспертов, но они не являются рекомендациями, основанными на строгой доказательной базе.

***Когорта традиционной инсулинотерапии взрослых пациентов в DCCT имела среднее значение HbA_{1c} 8,9% и в обоих исследованиях, DCCT и EDIC были показаны плохие исходы при этих значениях, таким образом, имеет смысл рекомендовать значения ниже этого уровня.

Адаптировано из «Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом», под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова, 9-ый выпуск, 2019 год

Признаки низкого уровня сахара крови

Низкий уровень сахара в крови называют гипогликемией. Эпизоды гипогликемии могут быть спровоцированы дисбалансом целого ряда факторов, одни из которых снижают глюкозу — инсулин и физическая активность, а другие повышают — приемы пищи.

Признаки низкого уровня глюкозы:

Голод

Дрожь

Нервозность

Потливость

Волнение

Головокружение

Онемение губ

Раздражительность

Сонливость

Важно, чтобы все, кто окружает вашего ребенка, умели различать признаки гипогликемии. Это особенно важно, когда ребенок совсем маленький и сам не может сказать окружающим о своем состоянии.

Вы можете научить ребенка использовать простой набор слов, который поможет ему описать свое самочувствие, например, «дрожь» или «туман».

Ночная гипогликемия



Ночная гипогликемия может быть довольно опасной. Признаки ночной гипогликемии:

- **Потливость** – влажные простыни и одежда утром
- **Усталость по утрам** – головная боль, чувство подавленности, раздражение и волнение
- **Неспокойный сон** – кошмары
- **Неожиданно высокий уровень глюкозы** утром после сна

Если вам кажется, что у ребенка гипогликемия, следует немедленно обратиться к лечащему врачу, который посоветует измерить уровень сахара крови у ребенка ночью. Рекомендуется измерять уровень глюкозы крови ночью, если накануне вечером была увеличена доза инсулина. Важно понимать, что вышеописанные симптомы могут быть характерны не только для гипогликемии, поэтому, чтобы избежать ошибки, необходимо прежде всего измерить уровень сахара крови.

Ночная гипогликемия может быть спровоцирована следующими факторами:

- высоким уровнем активности днем или перед сном
- периодом выздоровления после болезни
- недостаточным количеством еды на ужин.

Гипогликемия также может быть спровоцирована более высокой дозой инсулина продленного действия.

Ночную гипогликемию можно предотвратить следующими действиями:

- небольшим перекусом перед сном (сложных углеводов, например — овсяные хлопья или каша);
- уменьшением дозы инсулина продленного действия.

Обязательно обратитесь за советом к лечащему врачу, прежде чем впервые самостоятельно изменять дозу инсулина !!!

Управление гипогликемией

Лечащий врач расскажет, как управлять сахарным диабетом, а также даст советы как можно справиться с гипогликемией (стакан фруктового сока, еда, конфеты или кусочек сахара).

Нужно всегда иметь с собой конфету или сок на непредвиденный случай.

Положите такой «запас» ребенку в школьную сумку.

Для неотложной помощи можно использовать гормон глюкагон, а лечащий врач объяснит как и когда им нужно пользоваться.

Прием пищи

После постановки диагноза лечащий врач расскажет вам об общих правилах управления диабетом, в том числе о правилах питания.

Важно, чтобы прием пищи был сбалансирован с дозой инсулина во избежание низкого уровня сахара крови или гипогликемии. Детям с сахарным диабетом, как и всем другим детям, рекомендуется здоровое сбалансированное питание.

Вначале соблюдение определенных правил может показаться непростой задачей. Но со временем станет намного легче, вы узнаете о влиянии еды и физической активности на уровень сахара крови вашего ребенка. Планирование приемов пищи ребенка и ведение дневника питания намного облегчит задачу. Вы также можете обратиться к диетологу за помощью в составлении диеты.

25%

БЕЛКИ И ЖИРЫ

мясо, курица,
рыба, яйца...

Не повышают
уровень сахара





50%

ОВОЦИ

брокколи, белокочанная капуста, листья салата, помидоры, морковь, горох

**Не повышают
уровень сахара**



25%

УГЛЕВОДЫ

Картофель, макароны, рис

**Повышают
уровень сахара**

Сбалансированная диета

В целом к питанию детей с сахарным диабетом 1 типа предъявляются такие же требования, как и к питанию детей без диабета. Вам следует включить в диету жиры, протеины, углеводы и достаточное количество фруктов и овощей. Углеводы ведут к повышению уровня сахара крови, в то время как протеины и жиры – нет.

Обычно детям с сахарным диабетом рекомендуется трехразовое питание с небольшими перекусами между приемами пищи (при необходимости).

Наличие диагноза «сахарный диабет» не означает, что ребенку нельзя есть какие-то сладости в качестве угощения. В умеренном количестве и при соответствующей инсулинотерапии ребенку можно их давать.

Для более подробной информации о правилах питания смотрите брошюру «Диабет и питание».

Разговаривая о сахарном диабете

РАЗГОВАРИВАЯ С ВАШИМ РЕБЕНКОМ

Расти с диагнозом «сахарный диабет» непросто, и вашему ребенку может быть сложно выразить свои ощущения.

Постарайтесь чаще заводить с ним разговор о его чувствах, о том, как диабет влияет на него. Общение с другими детьми, у которых есть сахарный диабет, может также оказать положительное влияние на вашего ребенка.

Рекомендуется больше общаться с родителями, имеющими детей с сахарным диабетом. Спросите у лечащего врача, есть ли какие-либо группы поддержки или кружки для родителей и детей с сахарным диабетом.

Дети старших возрастных групп лучше понимают свое заболевание и рекомендации по терапии. По мере взросления дети учатся сами делать инъекции, а также более активно и самостоятельно управлять сахарным диабетом.

РАЗГОВАРИВАЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Важно, чтобы ваш ребенок получал необходимую помощь и поддержку. В связи с тем что вы не можете быть рядом с ребенком 24 часа в сутки, важно, чтобы окружающие его взрослые смогли оказать необходимую ребенку помощь, особенно в раннем возрасте.

Новость о том, что ребенку поставили диагноз «сахарный диабет», необходимо донести до окружающих — членов семьи, друзей, одноклассников и преподавателей в школе, в секциях (кружках). По мере взросления ваш ребенок будет менять учебные заведения, заводить новых друзей, и вам следует обсудить тему сахарного диабета с каждым новым знакомым.

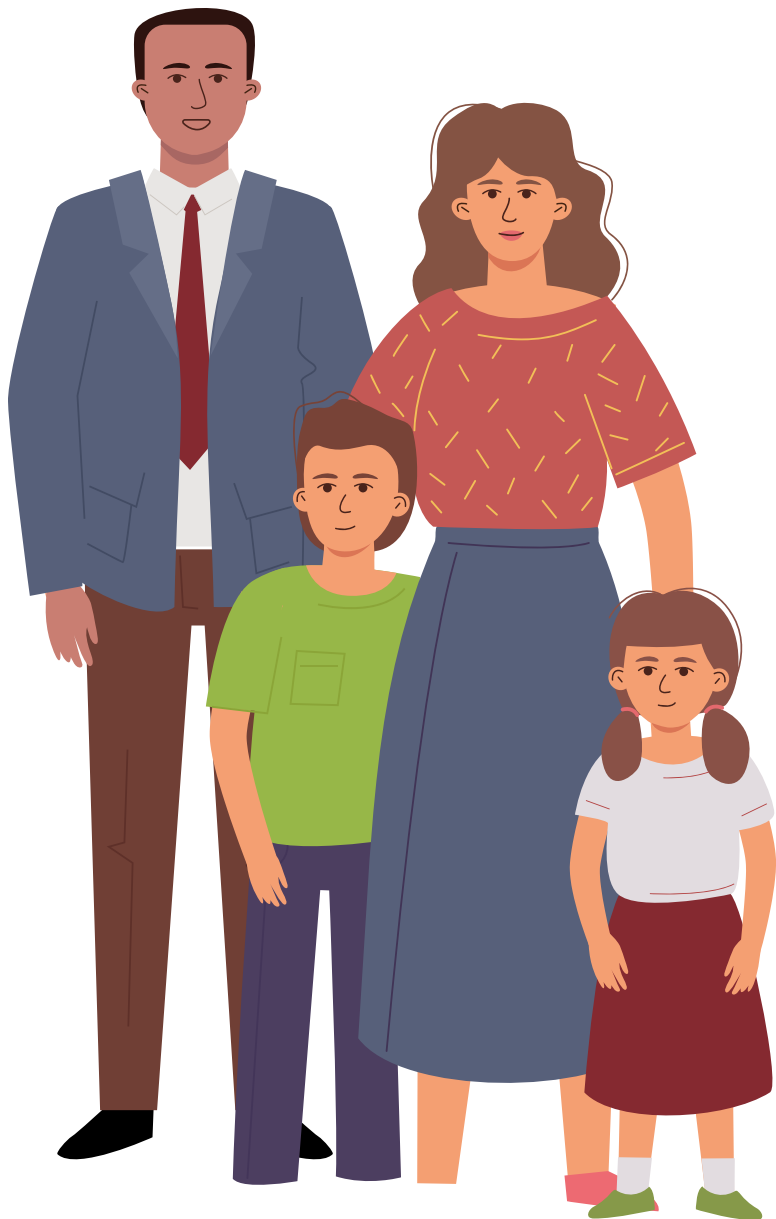
Несмотря на то, что многие слышали о сахарном диабете, мало кто знает, что собой представляет это заболевание. Важно, чтобы вы сами хорошо понимали, что такое диабет и могли рассказать о нем другим. Убедитесь, что вы говорите на понятном для окружающих языке, например, ребенок вряд ли поймет значение термина «гипогликемия», однако ему можно объяснить, что такое низкий уровень сахара крови.

Донесите до окружающих значение слов, которые использует ваш ребенок для описания гипогликемии, например, «дрожь» или «туман перед глазами».

Прежде чем оставить вашего ребенка под присмотром других взрослых, сообщите им, что у ребенка сахарный диабет, а также о том, что делать в случае необходимости. Расскажите взрослым о признаках (симптомах), которые указывают на развитие острых осложнений, а также о порядке действий в таких случаях.

Для этого компания Ново Нордиск разработала две обучающие брошюры, содержащие соответствующую информацию для учителей и других, заботящихся о вашем ребенке, взрослых: «Если рядом ребенок с диабетом» и «Сахарный диабет и школа».

Не бойтесь просить о помощи



Забота о здоровье ребенка с сахарным диабетом может быть непростой и довольно стрессовой задачей, особенно сразу после постановки диагноза.

Многие родители опасаются эпизодов гипогликемии, особенно в раннем возрасте ребенка, когда сам он не в состоянии понять, как его действия, такие как, например, отказ от еды, могут повлиять на его здоровье.

В равной степени поддержка необходима **и вам, и вашему ребенку.**

Во время занятий в школах диабета вы сможете познакомиться с другими родителями, имеющими детей с сахарным диабетом, поделиться опытом и обменяться идеями. Вы всегда можете обратиться к лечащему врачу, если возникают вопросы.