



ЖИЗНЬ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА

Общая
информация
об образе
жизни

изменяя диабет вместе

Девиз, которым руководствуется компания во всем мире. Мы не просто лечим диабет. Мы помогаем людям с диабетом изменить свою жизнь к лучшему!

весь путь с тобой


novo nordisk®

КЕЛЛИ ХЕКТОР
США
У Келли сахарный диабет 1 типа

Жизнь с сахарным диабетом 1 типа

После установления диагноза «сахарный диабет» измерение уровня сахара крови и введение инсулина станут неотъемлемой частью повседневной жизни вашего ребенка.

По мере того как ребенок растет и развивается, его потребности будут меняться, он будет становиться более независимым. Возможно, он захочет принять более активное участие в управлении своим заболеванием. Следует прививать ребенку любовь к здоровому образу жизни,

сбалансированному питанию и регулярной физической нагрузке, что поможет достичь хорошего контроля сахара крови. Очень важно обучить ребенка, чтобы он мог самостоятельно контролировать свое самочувствие и соблюдать рекомендованный режим инсулинотерапии.

Мы надеемся, что эта брошюра поможет вам лучше разобраться в вопросах ухода за ребенком с сахарным диабетом.

Рост и развитие детей и подростков с сахарным диабетом

Сложности, с которыми вы столкнетесь, будут меняться по мере того, как ребенок растет и развивается. Характерные особенности в зависимости от возраста¹:

Дети до трех лет

значительные колебания сахара крови из-за нерегулярного потребления пищи и непредсказуемого пищевого поведения.

Дети с трех до семи лет

непостоянный, меняющийся аппетит и уровень физической нагрузки.

Дети с семи до одиннадцати лет

потребность в довольно гибком управлении сахарным диабетом для активного участия в школьной жизни и общения со сверстниками.

Старше одиннадцати лет

увеличение потребности в инсулине в период полового созревания, связанное с быстрым ростом организма, активное участие в управлении диабетом и приобретение все большей самостоятельности, перераспределение обязанностей между родителями и подростками.

Здоровый образ жизни

Здоровое сбалансированное питание крайне важно для детей с сахарным диабетом^{2,3}. Необходимо, чтобы ребенок понимал значение правильного питания для достижения целевых показателей сахара крови.

Рекомендации по питанию детей с диабетом во многом схожи с рекомендациями для детей без диабета: полезная, сбалансированная пища, содержащая достаточное количество клетчатки и углеводов, скорректированная с учетом этнических особенностей, семейных традиций и индивидуальных потребностей конкретного ребенка⁴.

В общем, рекомендуется три основных приема пищи в день с перекусами в промежутках при необходимости⁴.

По возможности следует адаптировать свое питание к питанию ребенка, а не готовить для него пищу отдельно. Наличие сахарного диабета не предполагает запрета на сладости^{2,3}.

Если вы научитесь рассчитывать дозу инсулина в соответствии со съеденным количеством углеводов, ребенок сможет есть сладости, предотвращая повышение уровня сахара крови соответствующим введением адекватной дозы инсулина⁴.

Планирование питания в комбинации с регулярным контролем уровня сахара крови и корректировкой дозы инсулина будут способствовать улучшению контроля сахара крови².

Более подробно вопросы питания при сахарном диабете описаны в брошюре «Диабет и питание».



Физическая активность

Регулярные физические нагрузки необходимы всем детям независимо от сахарного диабета^{5,6}.

Ежедневная физическая активность должна стать неотъемлемой частью повседневной жизни, принося пользу здоровью и, как следствие, помогая в управлении сахарным диабетом и предотвращении осложнений⁵.

Важно знать, что физическая активность понижает уровень сахара крови, поэтому дозы инсулина или потребление пищи должны быть скорректированы с учетом предстоящей физической активности⁵.

Непродолжительные, но интенсивные физические нагрузки («анаэробные нагрузки») могут, напротив, повышать сахар крови. Если развилась выраженная гипергликемия, необходимо измерить уровень кетоновых тел, поскольку интенсивные физические упражнения могут привести к диабетическому кетоацидозу (ДКА).

Обычная доза инсулина на фоне более интенсивной физической нагрузки может приводить к низкому уровню сахара крови или гипогликемии⁵. Развитие гипогликемии можно предотвратить, уменьшив дозу ультракороткого инсулина во время предшествующего физическим упражнениям приема пищи, а также с помощью фруктового сока или сложных углеводов перед тренировкой^{2,6}.

После очень интенсивных упражнений либо если день прошел более активно, чем обычно, необходимо съесть пищу, богатую сложными углеводами, и, возможно, уменьшить вечернюю дозу базального инсулина в этот день, чтобы снизить риск развития ночной гипогликемии.

Вашему ребенку следует измерять уровень сахара крови до и после тренировки, чтобы понять, как тело реагирует на физическую нагрузку, и обеспечить введение правильной дозы инсулина.

ЛИАМ И ДЖОРДАН КАРСТЕНСЫ
ЮАР
У Лиамы и Джордана сахарный диабет 1 типа

Определение уровня сахара крови

Лечащий врач назначит вашему ребенку наиболее подходящий режим инсулинотерапии — сколько инсулина и в какое время необходимо вводить каждый день, а также научит вас самостоятельно измерять уровень сахара крови.

Регулярный контроль уровня сахара крови важен, чтобы достичь его целевых значений и при этом избежать гипо- и гипергликемий, а также при необходимости скорректировать терапию и количество принимаемой пищи. Вы должны стремиться поддерживать целевые показатели сахара крови без случаев гипогликемии^{2,6}.

Каждому ребенку устанавливаются индивидуальные целевые значения сахара крови. Современные стандарты терапии рекомендуют поддержание уровня гликемии как можно более близкого к нормальным показателям. В идеале вашей целью является достижение следующих показателей сахара крови:

Возрастная группа	Глюкоза плазмы, ммоль/л			HbA _{1c} , %
	перед едой	через 2 ч. после еды	перед сном/ночью	
Дошкольники (0-6 лет)	5,5–9,0	7,0–12,0	6,0–11,0	< 8,5 (но > 7,5)
Школьники (6-12 лет)	5,0–8,0	6,0–11,0	5,5–10,0	< 8,0
Подростки (13-19 лет)	5,0–7,5	5,0–9,0	5,0–8,5	< 7,5

Достижение данных показателей, особенно в начале инсулинотерапии, может быть непростой задачей.

Лечащий врач подскажет, как можно достичь и поддерживать целевые значения сахара крови у ребенка.

Высокий сахар крови (гипергликемия) на протяжении длительного времени может приводить к острым и отдаленным осложнениям⁷. Чтобы избежать поздних осложнений, рекомендуется поддерживать уровень гликированного гемоглобина на целевом уровне (см. таблицу).



Диабетический кетоацидоз

Плохой контроль сахара крови может приводить к такому опасному острому осложнению, как диабетический кетоацидоз (ДКА).

Симптомы ДКА^{2,3}:

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

ДКА может развиваться быстро, особенно у маленьких детей. Если у вашего ребенка есть такие симптомы, вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью. Если возможно, самостоятельно измерьте уровень кетоновых тел в моче или крови с помощью специальных тест-полосок.

Помощь вне дома

В ШКОЛЕ

Очень важно, чтобы контактирующие с вашим ребенком взрослые (учителя, сотрудники столовой и прочий обслуживающий персонал) были осведомлены о том, что у ребенка сахарный диабет.

Даже если у взрослого человека есть опыт в уходе за ребенком с сахарным диабетом, необходимо помнить, что каждый ребенок имеет индивидуальные, присущие только ему особенности, и соответственно, схема лечения, управление гипо- или гипергликемией, рекомендованное количество пищи или физическая нагрузка могут различаться.

Возможно, вы будете волноваться, оставляя вашего ребенка под присмотром других взрослых, но если они осведомлены о том, что у вашего ребенка сахарный диабет и имеют необходимую информацию об острых осложнениях, это позволит оказать неотложную помощь в случае необходимости².

Даже если ваш ребенок уже может самостоятельно измерять сахар крови или вводить инсулин, все равно нужен присмотр со стороны взрослых¹.

Если ребенок ведет дневник самоконтроля, то в конце дня вы сможете узнать, например, соблюдался ли режим лечения, возникали ли случаи гипогликемии и т.д.

У ребенка должен всегда быть с собой набор с надписью «Помощь при гипогликемии», содержащий информацию о признаках гипогликемии, необходимой помощи, а также средства для повышения сахара крови (фруктовый сок, сахар, конфета)².

Вы можете использовать брошюру «Если рядом ребенок с диабетом» для информирования работников школы о сахарном диабете.



Вопросы для обсуждения с работниками школы

■ Контакты в случае неотложной ситуации

- Кому звонить в случае возникновения острых осложнений?
- Телефон другого члена семьи, если до вас не дозвониться.

■ Алгоритм действий при гипогликемии

- На какие симптомы следует обращать внимание и что нужно при таких симптомах делать?
- Как выглядит и где находится набор неотложной помощи при гипогликемии?
- Есть ли в школе медицинский кабинет? Время его работы? Есть ли в кабинете глюкагон (препарат, используемый медицинским персоналом для лечения гипогликемий)?
- Есть ли у преподавателя доступ в кабинет в нерабочие часы и сможет ли он самостоятельно ввести глюкагон ребенку при необходимости?

■ Питание и перекусы

- Если ребенку необходимо есть в строго определенные часы, как это можно организовать с учетом расписания занятий?
- Дети приносят готовые обеды с собой из дома или питаются в школьной столовой?
- Нужна ли ребенку помощь взрослого при подсчете углеводных единиц?
- Нужен ли ребенку перекус перед физической нагрузкой?

■ Измерение уровня сахара крови

- Когда ребенку необходимо измерять уровень сахара крови? Нужна ли ему помощь?
- Умеет ли ребенок интерпретировать полученные результаты измерений или необходима помощь взрослого?

■ Действия при гипергликемии

- Что нужно делать при высоком уровне сахара крови?

■ Инъекции инсулина

- Вашему ребенку нужно вводить инсулин во время нахождения в школе? Нужна ли ему при этом помощь взрослого?
- Если ребенок использует инсулиновую помпу, сможет ли он самостоятельно ей пользоваться?
- Есть ли возможность воспользоваться холодильником для хранения инсулина при необходимости (например, при жаркой погоде)?
- Есть ли отдельная комната, в которой можно сделать инъекцию инсулина?

Необходимо убедиться, что у вашего ребенка есть все необходимое для соблюдения предписанного режима терапии во время учебного дня. Вам следует регулярно проверять наличие инсулина и восполнять запасы при необходимости.

Экскурсии с классом или пребывание вне дома ночью

Нет причины, по которой ваш ребенок не может отправиться на экскурсию со своим классом или находиться в гостях у товарища, если ребенок обеспечен всем необходимым для соблюдения назначенного ему режима лечения².

■ СОВЕТЫ

- Заранее, до предстоящего путешествия, поговорите с преподавателями или другими сопровождающими взрослыми, сообщите им, что у вашего ребенка сахарный диабет, и обеспечьте их всей необходимой информацией.
- Если ребенок проводит ночь вне дома, сообщите симптомы ночной гипогликемии и порядок оказания помощи в случае необходимости.
- Обсудите запланированные активности и вопросы питания. Возможно, вы решите дать ребенку обед с собой в ланч-боксе, если это однодневное путешествие.
- Убедитесь, что ребенок взял с собой достаточно инсулина и что есть возможность воспользоваться холодильником в жаркую погоду.
- Проверьте набор «Помощь при гипогликемии». Обеспечьте достаточный запас быстрых углеводов (фруктовый сок, конфета, сахар).



Активности после школы и вечеринки

Взрослея, ребенок, возможно, захочет принимать более активное участие в школьных мероприятиях или кружках, секциях после школы, вообще больше времени проводить вне дома с друзьями.

Советы

- Сообщите преподавателям или родителям других детей о том, что у вашего ребенка сахарный диабет и какая помощь ему может потребоваться².
- Если ребенок собирается на вечеринку, поинтересуйтесь, какая будет пища, и обсудите, какое количество еды можно будет употребить ребенку.
- Если ребенок будет участвовать в физических активностях, предусмотрите дополнительный перекус или уменьшение дозы вводимого инсулина².
- Если активности идут в разрез с обычным режимом инсулинотерапии, проконсультируйтесь у лечащего врача, можно ли сделать инъекцию позднее обычного².

Подростки стремятся к независимости от родителей. Когда они начинают проводить больше времени вне дома и ходить на вечеринки, становится сложно контролировать, что они едят или пьют и принимают ли инсулин правильно. Не существует специальных правил для родителей, независимо от того, как долго у ребенка сахарный диабет. В то время, когда ребенок начинает вести себя как другие подростки, хорошие взаимоотношения с ним становятся особенно важны.

- **Проводите время вместе** — при общении не отвлекайтесь на посторонние вещи.
- **Настроение имеет значение** — обсуждайте проблемы в спокойной обстановке, когда вы оба можете думать рационально.
- **Приоритезируйте проблемы** — начинайте обсуждение с наиболее важных, переходя потом к менее важным².

Вы можете использовать для обучения детей брошюру «Если рядом ребенок с диабетом».



Путешествия и каникулы

Не существует причин, по которым ваш ребенок с сахарным диабетом должен воздерживаться от поездок или участия в семейных праздниках. Просто потребуется немного более точное планирование накануне².

- Обсудите с лечащим врачом особенности управления диабетом при путешествии в различных часовых поясах.
- Если вы летите самолетом, возьмите у врача письмо, подтверждающее необходимость хранения в ручной клади лекарственных препаратов и средств введения инсулина.
- Проверьте заранее, достаточно ли у вас инсулина на весь период поездки, чтобы можно было заказать еще в случае необходимости.
- Уточните, есть ли холодильник в том месте, где вы будете останавливаться (если вы едете в страну с жарким климатом).
- Обязательно оформите медицинскую страховку, чтобы возможно было получить помощь при необходимости.
- Узнайте, требуется ли вакцинация для поездки в страну назначения.
- Убедитесь, что в запасе есть простые углеводы (фруктовый сок, конфеты, сахар) на случай гипогликемии.
- Будет не лишним взять с собой запасной инъектор (многодозовую шприц-ручку, если вы используете инсулин в картриджах), и глюкометр, а также достаточное количество тест-полосок, ланцетов и инъекционных игл.
- Убедитесь, что ваших знаний достаточно, чтобы помочь ребенку при остром инфекционном заболевании, которое может развиться во время поездки (более подробно об этом читайте в брошюре «Острые состояния»).

Диабет влияет на братьев и сестер

Диагноз «сахарный диабет» оказывает влияние не только на ребенка, но на всю семью.

Как родитель, возможно, вы начнете больше времени проводить с вашим ребенком, поскольку существует очень много моментов, которые вам нужно обсудить, особенно в начале заболевания^{2,8}.

Ваш ребенок может чувствовать себя одиноким, не таким, как все, разочарованным или не уверенным в своем будущем и, что понятно, будет окружен дополнительной заботой и вниманием. Если у вас несколько детей, то такой дисбаланс может вызывать некоторое напряжение в семье. Важно правильно распределять свое время, чтобы снизить влияние диабета у ребенка на ваши взаимоотношения с другими членами семьи, а также на взаимоотношения братьев и сестер между собой^{2,8,9}.

СОПЕРНИЧЕСТВО МЕЖДУ ДЕТЬМИ

Добиться баланса в распределении времени между детьми бывает не всегда просто, поскольку, как правило, ребенку с сахарным диабетом необходима дополнительная забота и внимание^{2,9}.

Интересуйтесь чувствами всех своих детей.

Другие дети могут чувствовать себя брошенными, неважными или забытыми. Некоторые испытывают страх за будущее своего брата или сестры и беспокоятся о том, что они тоже могут заболеть сахарным диабетом. Или они могут испытывать вину, поскольку у них нет сахарного диабета, или винить себя за то, что давали своим братьям или сестрам сладости в прошлом. Сильная привязанность родителей и близких к больному ребенку может вызывать чувство зависти у других детей^{2,9}.

Они чувствуют, что они не получают такого же внимания, как раньше?

Другие дети также могут уделять слишком много внимания брату или сестренке с сахарным диабетом. Больной ребенок может чувствовать себя измученным или думать, что за ним постоянно наблюдают. С другой стороны, другие дети могут завидовать, потому что больной ребенок получает больше привилегий или поблажек⁹.

Поэтому очень важно вовлекать братьев и сестер в открытое обсуждение темы сахарного диабета и обсуждать это всей семьей.

Объясните всем вашим детям, что такое сахарный диабет и как это отражается на их повседневной жизни. При этом очень важно подавать информацию для каждого ребенка индивидуально в зависимости от его возраста и уровня развития. Постарайтесь вовлечь других членов семьи в уход за ребенком с сахарным диабетом.

Общение с близкими людьми бесценно

Есть несколько способов, помогающих управлять взаимоотношениями братьев и сестер после выявления у одного из них сахарного диабета. Возможно, стоит поговорить с другими родителями, оказавшимися в подобной ситуации, или посоветоваться с вашим врачом⁸.

- Вам нужно поговорить с каждым ребенком с глазу на глаз, чтобы затронуть те вопросы, которые не принято обсуждать при других^{8,9}.
- Не позволяйте теме сахарного диабета доминировать в ваших разговорах. Приложите усилия, чтобы расширить обсуждение и включить в него вопросы, интересные для всех членов семьи^{8,9}.
- Убедитесь, что все дети имеют одинаковые привилегии и поблажки, чтобы никто не чувствовал себя обделенным.
- Приучайте ваших детей открыто обмениваться своими идеями и чувствами и слушайте, что они говорят^{8,10}.
- Убедитесь, что ваши дети понимают, что это не их вина, что они не получали много внимания в последнее время.

- Конечно, дети могут присматривать друг за другом, но старайтесь не давать им слишком много самостоятельности в управлении сахарным диабетом. Просите их помочь, если вам нужна помощь, но будьте осторожны, чтобы не сделать это рутинной, поскольку это может быть стрессом даже для подростков^{8,10}.
- Введите здоровое сбалансированное питание для всех членов семьи⁹.
- Старайтесь не окружать больного ребенка гиперзаботой и защитой, дети — это дети, и они будут продолжать играть, спорить и соперничать между собой, и диабет не изменит этого⁸.

Будущее

Если вы научитесь управлять диабетом (поддерживать целевой уровень сахара крови), ребенок с диабетом сможет вести полноценную и активную жизнь. Определение уровня сахара крови и введение инсулина станут неотъемлемой частью его образа жизни, но не будут ограничивать его активность и стремления.

Важно, чтобы ребенок придерживался режима инсулинотерапии, назначенного вашим врачом, и регулярно измерял уровень сахара крови, чтобы поддерживать хороший контроль гликемии. Здоровое, сбалансированное питание и регулярные физические нагрузки также помогут минимизировать риск развития осложнений в будущем.

Ваш врач будет внимательно отслеживать симптомы возможных осложнений во время периодических осмотров, чтобы распознать их на ранней стадии и принять необходимые меры.

Важно, чтобы ваш ребенок регулярно посещал врача (врач укажет необходимую периодичность) и задавал вопросы, которые его беспокоят.

Сахарный диабет будет сопровождать вашего ребенка всю жизнь; на каждом этапе будут важны разные аспекты в лечении этого заболевания. И на каждом этапе, от постановки диагноза до учебы в школе, институте или поступления на работу, вы и ваш ребенок будете получать поддержку и помощь.

При разработке брошюры использованы материалы из Алгоритмов специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Под ред. И. И. Дедова и М. В. Шестаковой. 5-ый выпуск. Москва, 2011.

Важная информация

Диагноз	
Сахарный диабет 1-го типа	ФИО доктора: Лечебное учреждение (адрес):

Контакты	
ФИО доктора: Тел:	ФИО медсестры: Тел:

Схема инсулинотерапии	
Инсулин/доза:	Время введения:

Литература

1. Silverstein J et al. Care of children and adolescents with type 1 diabetes: a statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2005; 28: 186–212.
2. Diabetes UK. Children and diabetes. Available at: www.diabetes.org.uk/Information-for-parents/Living-with-diabetes-new/School/ Accessed July 2012.
3. NIH Medline Plus Library. Diabetes. Available at: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001214.htm Accessed July 2012.
4. Smart C et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009 Compendium: Nutritional management in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; 10 (Suppl. 12): 100–117.
5. Robertson K et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009 Compendium: Exercise in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; Suppl 12: 154–168.
6. NICE Clinical Guideline 15. Type 1 diabetes: diagnosis and management of type 1 diabetes in children, young people and adults. July 2004. Available at: www.nice.org.uk/guidance/CG15 Accessed July 2012.
7. Rewers M et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009 Compendium: Assessment and monitoring of glycemic control in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; 10 (Suppl. 12): 71–81.
8. American Diabetes Association. Diabetes care at school. Available at: www.diabetes.org/assets/pdfs/schools/solutionsfor-common-diabetes-mgmt.pdf Accessed July 2012.
9. Australian Diabetics Council. Teachers and schools. Available at: www.diabeteskidsandteens.com.au/teachers_and_schools.html Accessed July 2012.
10. American Diabetes Association. Position statement: Care of children with diabetes in the school and day care setting. *Diabetes Care* 2003; 26 (Suppl 1): S131–S135.
11. Novo Nordisk website. Available at: www.novonordisk.com Accessed July 2012.

Информация представлена фармацевтической компанией Ново Нордиск, специализирующейся в области лечения сахарного диабета. Компания Ново Нордиск была основана в Дании 90 лет назад Нобелевским лауреатом в области физиологии, профессором Университета в Копенгагене Августом Крогом и его женой Марией, доктором медицинских наук, занимавшейся исследованиями метаболических заболеваний. Более того, она сама болела сахарным диабетом 2 типа. Супруги, узнав про открытие инсулина в Канаде, решили сделать инсулин доступным для всех людей с диабетом, и в 1923 году была основана компания Ново Нордиск.

Сегодня компания Ново Нордиск является мировым лидером в области производства и разработки лекарственных средств для лечения сахарного диабета, предлагая не только широкий портфель продуктов, но также и информационную поддержку пациентам всех возрастов.

Мы хорошо понимаем все те сложности, с которыми сталкиваются дети и подростки с сахарным диабетом в своей жизни. Поэтому наша совместная работа с родителями и врачами направлена на то, чтобы максимально улучшить качество помощи маленьким пациентам с диабетом на протяжении их взросления и развития.

Более полную информацию о компании Ново Нордиск вы найдете на сайте компании: www.novonordisk.com.ua



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

Ukr.NR.13.03.2013

Представительство компании Ново Нордиск А/О в Украине и Молдове

Украина, 04070, Киев, ул. П.Сагайдачного, 29/1

Телефон: +38 044 581 12 60

Факс: +38 044 581 12 68

www.novonordisk.com.ua www.novonordisk.com

