



Диабет – часть моей ЖИЗНИ

Общение с друзьями

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



Изменяя диабет вместе – программа разработанная А/О Ново Нордиск в которой приведена практическая информация о диабете и советы по его ведению у детей и подростков.

В создании этого материала принимала участие экспертная группа в составе:

- ведущего специалиста по сестринскому уходу Никола Левис (Великобритания)
- проф. Томаса Данне (Германия)
- д-ра Нанду Таланге (Великобритания)



Настоящая информация не заменяет советов специалистов по оказанию помощи людям с диабетом. Если у Вас возникли какие-либо вопросы или проблемы с ведением Вашего диабета, пожалуйста, посоветуйтесь с Вашим врачом или медицинской сестрой.



Вне дома

По мере взросления у Вас вполне закономерно возникает желание все больше времени проводить вне дома вместе со своими товарищами.

Активное участие в общественной жизни и контроль диабета требует тщательного планирования. Необходимо чтобы Вы поддерживали контроль диабета, несмотря на участие в различных мероприятиях.

Мы надеемся, что в этом буклете Вы найдете ответы на часто возникающие вопросы о том, как сочетать Вашу общественную активность с диабетом.

Если у Вас появятся другие вопросы, обращайтесь к своему врачу или медицинской сестре.

Алкоголь

Когда Вы повзрослеете, возможно, вместе со своими товарищами Вы начнете “экспериментировать” с алкоголем. При этом очень важно, чтобы Вы осознавали, как влияет алкоголь на организм и следили за собой, чтобы не попасть в опасность.

Влияние алкоголя на организм¹

Алкоголь повышает риск развития гипогликемии — особенно в ночные часы (хотя непосредственно после приема алкоголя, уровень глюкозы в крови повышается).

- Чрезмерное употребление алкоголя снижает Вашу способность распознавать гипогликемию и принимать необходимые меры для ее устранения.
- Алкоголь может маскировать симптомы гипогликемии — окружающие могут думать, что Вы опьянели, хотя на самом деле у Вас развилась тяжелая гипогликемия.
- В состоянии опьянения Вы можете забыть сделать очередную инъекцию инсулина или забыть поесть перед сном.

Если Вы употребляете алкоголь¹

- Старайтесь пить умеренно.
- Ваши ближайшие друзья должны знать, что у Вас диабет и уметь распознать признаки гипогликемии и оказывать помощь при ее возникновении.
- Ешьте пищу содержащую углеводы перед и между приемами алкоголя, а также перед отходом ко сну.
- Между приемами алкоголя старайтесь употреблять освежающие (неалкогольные) напитки.
- Отдавайте предпочтение напиткам с низким содержанием алкоголя, а не с низким содержанием углеводов.
- Будучи вне дома, всегда имейте при себе средства для лечения гипогликемии, определения глюкозы в крови и инсулин.
- Не забывайте определять уровень глюкозы в крови, особенно перед сном, утром натощак и в течение всего последующего дня.
- Обсудите со своим врачом или медицинской сестрой как подбирать дозу инсулина, когда Вы находитесь вне дома, в частности, при интенсивной физической активности (напр., танцы).
- Не забывайте вовремя вводить инсулин.
- Имейте при себе идентификационную карточку, в которой указано, что у Вас диабет. Это необходимо для того, чтобы окружающие не думали, что у Вас сильное опьянение, в то время как Вас развилась тяжелая гипогликемия.

Курение

Курение вредно для здоровья, независимо от того, есть ли у Вас диабет или нет. Однако у людей с диабетом курение повышает риск развития в будущем таких осложнений как заболевания сердца или сосудов нижних конечностей.

Курение также повышает уровень глюкозы в крови, т. к. никотин вызывает резистентность к инсулину и стимулирует выделение гормонов стресса¹.

Почему не стоит курить²

- Курение вызывает рак и другие серьезные заболевания.
- Запах табака неприятен.
- Кому захочется поцеловать человека, пахнущего пепельницей?
- Курение делает Вас более восприимчивым к простудам и легочным заболеваниям.
- Вы подвергаете риску не только свое здоровье, но и здоровье окружающих, т. к. пассивное курение также наносит вред здоровью.
- Сигареты — дорогие.
- Курение не способствует похудению.

Другие виды физической активности

Если Вы планируете заниматься боулингом, скейтбордингом или принимать участие в спортивных играх, предварительно перекусите или скорректируйте дозу инсулина. Помните, что уровень глюкозы может снизиться через несколько часов после физических нагрузок.

Будучи вне дома всегда имейте при себе все необходимое для борьбы с гипо- или гипергликемией.

Для более полной информации прочтите буклет **“Питание и физическая активность при диабете”**.

Вечеринки

Наличие диабета вовсе не является препятствием для участия в увеселительных мероприятиях.

На вечеринках Вы можете угощаться блюдами и напитками при условии, что Вы контролируете уровень глюкозы в крови и корректируете дозы инсулина. Потребляйте алкоголь в умеренных количествах и не забывайте закусывать (см. стр. 3).

Обязательно проверяйте уровень глюкозы в крови после вечеринки и перед сном. При этом иногда для поддержания баланса возникает необходимость скорректировать дозу инсулина³.





Ночёвка в гостях

Если Вы собираетесь переночевать у своего товарища, то заблаговременно проверьте наличие при себе всего необходимого для контроля диабета.

Вам следует информировать хозяев о своем заболевании и о том, что они должны делать, если у Вас разовьется гипогликемия³. Если Вы нуждаетесь в помощи при определении уровня глюкозы в крови или при введении инсулина, расскажите и покажите родителям Вашего товарища, что они должны делать³.

Взаимоотношения с родителями

Родители всегда беспокоятся, когда Вы уходите с товарищами и возвращаетесь домой поздно. Они вовсе не стремятся усложнять Вашу жизнь, они просто не могут не заботиться о Вас.

- Постарайтесь понять их, и всегда сообщайте, где Вы и когда вернетесь домой, а также об изменении Ваших планов.
- Родители должны быть уверены, что Вы знаете, как контролировать свой диабет, и сумеете справиться с этим самостоятельно.
- Они должны знать, что Вы взяли с собой все, что необходимо для контроля диабета.

Беременность

Женщины с диабетом так же, как и другие женщины, могут иметь детей. Однако, для развития здорового ребенка, Вам необходимо еще до наступления беременности добиться максимально возможного адекватного контроля уровня глюкозы в крови.

Обязательно перед принятием решения о беременности проконсультируйтесь со своим врачом или медицинской сестрой.



Литература

1. Better Health Channel. Diabetes – issues for children and teenagers. Factsheet. Available at: [www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcv2/pdf.nsf/ByPDF/Diabetes_issues_for_children_and_teenagers/\\$File/Diabetes_issues_for_children_and_teenagers.pdf](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcv2/pdf.nsf/ByPDF/Diabetes_issues_for_children_and_teenagers/$File/Diabetes_issues_for_children_and_teenagers.pdf) Accessed October 2012.
2. Diabetes UK website. My life (Teens). Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Teens/ Accessed October 2012.
3. Diabetes UK website. My life (Kids). Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Kids/ Accessed October 2012.
4. Novo Nordisk website. Available at: www.novonordisk.com Accessed October 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.14.05.2013

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

