

## Сахарный диабет у детей

Диагноз «сахарный диабет», поставленный ребенку, способен вызвать шок в первую очередь даже не у самого ребенка, а у его родителей.

Поскольку сам пациент, скорее всего, пока не понимает, что это заболевание останется с ним на всю жизнь, ответственность ложится на плечи родителей. Именно поэтому они должны досконально знать, как помочь своему ребенку и как научить его самого правильно организовать свою жизнь и позаботиться о собственном здоровье.

### Первые симптомы болезни

Какие симптомы в поведении и самочувствии ребенка должны обязательно насторожить родителей?

- Чувство жажды. Ребенок часто и много пьет (вместо стакана сока или воды может выпить целую бутылку).
- Учащенное мочеиспускание (в том числе ночью).
- Несмотря на наличие хорошего аппетита, ребенок заметно худеет.
- Потеря активности, чувство слабости, желание прилечь даже днем.

У больных сахарным диабетом из-за недостатка инсулина глюкоза остается в крови «без употребления», а клетки организма между тем «голодают» и от безысходности в качестве источника энергии начинают использовать собственный жир организма. Вот почему снижение веса становится одним из симптомов диабета.

В процессе сгорания в клетках жира в кровь выделяется большое количество так называемых кетонных тел, которые в итоге начинают выделяться с мочой в виде ацетона. **Если не начать лечение, у ребенка может развиться состояние, которое носит название «диабетический кетоацидоз», острая диабетическая декомпенсация обмена веществ, проявляющаяся резким повышением уровня глюкозы и концентрации кетонных тел в крови, появлением их в моче, вне зависимости от типа нарушения сознания пациента, и требующая его экстренной госпитализации.**

Единственное лекарство, которое способно в этой ситуации помочь ребенку, — инъекции инсулина. Получая ежедневно необходимую дозу инсулина, ваш малыш сможет хорошо себя чувствовать и вести вполне нормальную жизнь: учиться в школе, а потом в институте, сделать карьеру, создать семью, вырастить собственных детей.

### Причины развития диабета у ребенка

Как бы далеко ни шагнула современная медицина, точного ответа на вопрос о причинах возникновения диабета ученые до сих пор не дают. Вместе с тем достоверно известно, что риск заболеть диабетом способен передаваться по наследству. При этом ближайшие родственники сами могут быть здоровы, но иметь повышенную предрасположенность к этому заболеванию и «подарить» ее своему ребенку или внуку.

**Интересно, что:**

- потомки мужчин, больных СД1, имеют большую вероятность заболеть (6 %), чем потомки женщин с сахарным диабетом 1 типа (1,1 %). Особенно это касается тех случаев, когда женщина родила ребенка в возрасте старше 25 лет;
- чем в более раннем возрасте возникает диабет 1 типа в семье, тем более высокий риск имеют ближайшие родственники больного.

А дальше «в игру» могут вступить детские инфекции, вирусные простудные заболевания, стресс, другие причины.

Что касается чрезмерного употребления сладостей, научного подтверждения тому, что это может привести ребенка к диабету, нет. С другой стороны, это способно ускорить начало болезни, **поэтому в семьях, где есть больные сахарным диабетом, детям не рекомендуется есть много сладкого.**

По сути, наследуется только предрасположенность к заболеванию, из которой заболевание может развиваться или не развиваться.

### **«Медовый месяц» и вся жизнь**

После постановки диагноза в первые месяцы болезни у некоторых детей наступает ремиссия, которую называют «медовый месяц». Происходит это потому, что, получив инсулин, поджелудочная железа начинает выделять больше инсулина. Продолжаться такая ремиссия может от нескольких недель до 1–2 лет, создавая обманчивое впечатление, что болезнь удалось обуздать. К сожалению, спустя время потребность в инсулине всегда повышается.

Случается, что родители пытаются добиться ремиссии, резко сокращая ребенку прием углеводов, переходя на «специальные диеты» (из сырых круп, орехов, сухофруктов). Делать это категорически нельзя! Это очень опасно для детского организма и в будущем может привести к тяжелым последствиям.

**В то же время добиться более длительной ремиссии возможно, если не перегружать поджелудочную железу лишними углеводами, постоянно контролировать уровень глюкозы в крови, вести активный образ жизни, заниматься спортом.** И ни в коем случае не переохлаждаться, поскольку любое инфекционное или вирусное заболевание может поставить точку в «медовом месяце».

### **Новый образ жизни**

Чтобы ребенок мог вести привычный образ жизни, он должен научиться основным правилам самоконтроля: проводить регулярные анализы на содержание глюкозы в крови (гликемии), соблюдать режим питания и физической активности, а также в зависимости от обстоятельств уметь менять дозу инсулина. Всем этим тонкостям обучают в «школе диабета».

Занятия проводятся в игровой форме для детей младшего возраста, для пациентов школьного и подросткового возраста есть методики в виде компьютерных игр.

Для каждого ребенка доза инсулина подбирается индивидуально. Задача врачей и родителей — научить ребенка правильно набирать нужное количество инсулина и правильно делать инъекцию.

## Что значит контроль сахарного диабета?

Контроль диабета подразумевает проведение ряда диагностических процедур в домашних условиях или в условиях стационара. Смысл проведения диагностических процедур не в фиксации показателей, а в возможности делать выводы и не только разрабатывать, но и корректировать существующую программу компенсации сахарного диабета.

**Основной параметр контроля при сахарном диабете — контроль уровня глюкозы в крови (гликемии) и в моче (глюкозурии).** Регулярное измерение уровня глюкозы в крови требуется при всех типах сахарного диабета. Так, интенсивная инсулинотерапия при сахарном диабете 1 типа подразумевает определение уровня глюкозы в крови 5–6 раз в сутки.

Еще одним методом оценки контроля гликемии **является анализ на гликированный гемоглобин**, проводящийся в условиях поликлиники. Данный тест позволяет оценить среднее содержание глюкозы в крови в течение 90 дней, в то время как измерение содержания глюкозы в крови с помощью глюкометра показывает уровень гликемии только на момент проведения данного исследования.

Чем выше показатель гликированного гемоглобина, тем выше был уровень глюкозы в крови за последние три месяца, что свидетельствует о наличии повышенного риска развития осложнений сахарного диабета.

Контроль всех вышеперечисленных параметров требует фиксации полученных данных для их анализа и коррекции мероприятий по компенсации сахарного диабета. В этой связи **одним из важных аспектов контроля заболевания является ведение дневника самоконтроля.**

Крайне важно, чтобы ребенок вел активный образ жизни. Наличие сахарного диабета — не повод валяться в постели!

**Лечебный эффект:** физические упражнения ведут к снижению уровня глюкозы в крови и как итог — к снижению дозы вводимого инсулина.

**Физиологический эффект:** у ребенка повышается гибкость, увеличиваются сила мышц и объем легких.

**Психологический эффект:** физические упражнения помогают бороться со стрессами, плохим настроением, повышают самооценку.

Диабет — не болезнь, а образ жизни. Это на самом деле так, особенно когда дело касается детей. Безусловно, диабет вносит определенные ограничения в жизнь ребенка, однако в отличие от многих других, более тяжелых заболеваний, не мешает самому главному — жить полноценной жизнью, учиться, общаться, заниматься спортом, развиваться и самосовершенствоваться.

**Задача родителей, помимо прочего, воспитать ребенка так, чтобы он относился к своей болезни спокойно и не ощущал неполноценности.**

Источник: <https://lg.lpgzt.ru/article/sakharnyy-diabet-u-detey.htm>