Вышел из печати Дальневосточный выпуск Российской Диабетической Газеты (РДГ) «Жизнерадостная газета» № 17 (1114)/1 — 2021 под редакцией Кондратцевой Аллы Дмитриевны, Председателя Федерального Редакционного Совета (ФРС) РДГ, где размещен рассказ о жизни блогера с сахарным диабетом Дины Доминовой. К сожалению, в России пока мало успешных людей рискуют рассказать о том, как несмотря на особое обстоятельство жизни им удаётся быть жизнерадостными и заражать своим примером других.

В Дальневосточном выпуске РДГ рассказано о жизни блогера с сахарным диабетом.

Главное - найти в себе желание жить!

Дина Доминова уже 24 года живет с сахарным диабетом и не унывает, а наоборот делится своим опытом. Она ведёт блог @dina_dominova в Инстаграм, ежедневно рассказывая о разных аспектах сахарного диабета.

- Дина, расскажите, пожалуйста, немного о себе.

- Мне 32 года. Сахарный диабет у меня с 1997-го года, стаж на сегодня – почти 24 года. Я родилась в Ульяновске. После окончания школы поступила в Московский Государственный Лингвистический университет и переехала жить в Москву. После университета решила здесь остаться. Окончила аспирантуру, работаю. Помимо этого, жизнь всегда была наполнена интересными занятиями, различными увлечениями, и что самое главное – прекрасными людьми!

- Когда у Вас обнаружили сахарный диабет? Вы помните момент, когда Вам поставили диагноз?

- Да, очень хорошо помню этот момент. Мне вот-вот должно было исполниться 9 лет. В январе 1997-го года я сильно заболела гриппом. Была дома около 2-х недель, очень плохо себя чувствовала. Помню, была сильная жажда. А так как при гриппе полезно пить много теплой жидкости, я литрами пила горячий чай с медом. Потом начала мочиться в постель, после чего родители перестали давать мне много жидкостей. Я пила холодную воду из-под крана, когда родители не видели, так как жажда была нестерпимой. А 2-го февраля проснулась с утра в ужасном состоянии, выглядела я, видимо, также. Поэтому родители повели меня в поликлинику. Как сейчас помню, было очень сложно идти пешком зимой по морозу эти 4 километра до поликлиники. Там у меня взяли кучу анализов и уже на скорой повезли в больницу. Сначала положили в отделение с диагнозом отравление, а через сутки уже без сознания – в реанимацию.

9-го февраля, за день до моего 9-го дня рождения, меня перевели из реанимации в отделение эндо кринологии. Пришедшая в палат врач сказала, что у меня нашл заболевание, и теперь прежде чем съесть даже яблоко, мн надо будет делать укол. Я тогд не особо это поняла, но новы уклад жизни многое объяснил: за меры сахара «ужасным копьем» после которого кровь долго н останавливалась, потому чт раны на детских пальчиках был огромными и глубокими; уколы процедурной длинными иглами живот – было не столько больно сколько страшно. Но рядом все да были дети моего возраста, такими же, как у меня глазами полными страха. Мы все смотрел друг на друга и молчали, потом что всем делали одно и то же. безмолвная поддержка друг друг нам однозначно помогала.

– Иногда нам в редакци пишут родители детей, у ко торых сложились непросты

«Сегодняшние возможности в плане мониторингов, помпы и системы искусственной поджелудочной железы дают колоссальные возможности в управлении диабетом, значительно облегчая процесс компенсации. Тем самым улучшая качество жизни, что для меня является невероятно важным.»

ограничений в еде, как до этого, уже не было. Сейчас могу побаловать себя абсолютно любой едой и вкусняшкой. Всё в зависимости от того, чего хочется. Мне нравится прислушиваться к организму и питаться, исходя из моих желаний. Что могу есть всегда и в большом количестве – это тайский манго. Дико сложная для компенсации пища, потому что у спелых манго высоченный гликемический индекс. Приходится выжидать огромные паузы и есть не торопясь, чтобы сахар не взлетел выше 10. Но все эти неудобства того стоят, тайские манго просто восхитительны!

- Чувствуете ли Вы повышение или понижение сахара в крови?

- Нет, давно не чувствую. Скоро будет 4 года, как я использую мониторинг и всегда знаю, какой у меня сахар. В плане гипо/гипер – всегда действую на опережение, чтобы не допускать «качелей» - то есть колебаний сахара за пределами целевых. В этом году у меня был случай, когда сломалась помпа, но на ее экране не было информации, что она поломана. Поэтому не сообразила снять ее и сделать подколку шприц-ручкой. В итоге всю ночь у меня был сахар 20. Да, этот сахар чувствовала, так как состояние было ужасным – сильно болела голова, глаза как будто засыпало песком и залило кислотой. Я просыпалась каждый час, еще докалывала инсулин (помпа показывала, что инсулин поступает, хотя по факту не поступал), и только в 5 утра решила сделать подколку шприц-ручкой. После чего сахар начал падать, и я почувствовала огромное облегчение и моментальное улучшение состояния. Такие случаи, слава богу, очень редки.

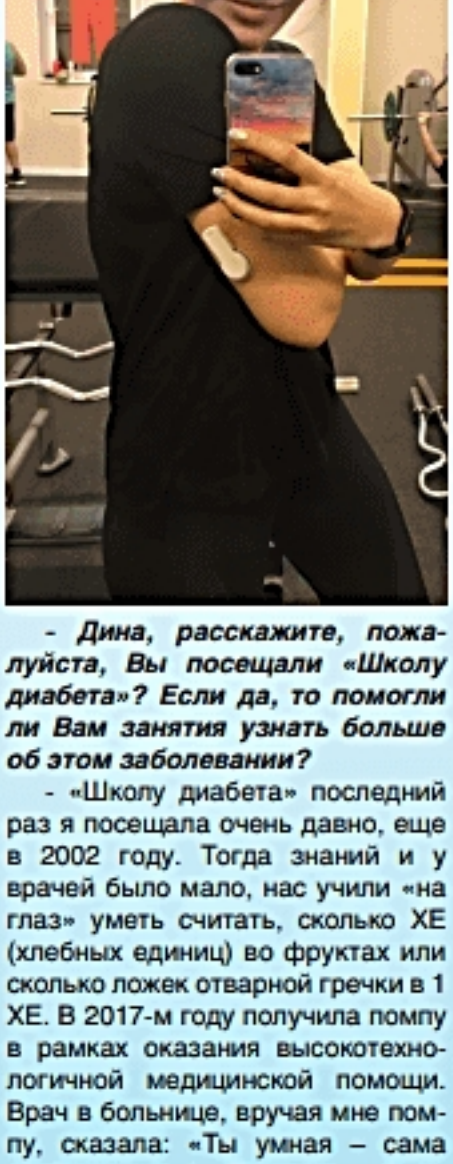
Безусловно, ни у одного человека с сахарным диабетом 1-го

типа нет 100% нахождения в целе
вых значениях от 4 до 10 ммоль. Н
когда ты живешь в компенсации
то виртуозно умеешь моменталь
но сбить любое повышение сахар
до 11-12 ммоль. В случае резког
снижения ты не даешь сахар
опуститься ниже 3.6-3.8 ммоль
действуя на опережение. Сегод
няшние возможности в план
мониторингов, помпы и систем
искусственной поджелудочно
железы дают колоссальные воз
можности в управлении диабетом
значительно облегчая процес
компенсации. Тем самым улучша
качество жизни, что для меня яв
ляется невероятно важным.

- Расскажите, пожалуйста, что необходимо делать, чтобы вовремя измерять сахар? Помните, как Вам измерили сахар первый раз?

- Что необходимо делать? Пом
нить, когда ты сделал инсулин н
еду, после этого замеры сахар
всегда нужны на пике и отработке
Усреднённо – это через час и
часа после укола на еду (имею
в виду ультракороткие инсули
ны). Когда использовала тольк
глюкометр, я так и делала, даж
чаще, так как сахар «чувствовать
нельзя, доверять можно тольк
измерению прибором. Также пр
любой ситуации, будь то заняти
спортом или просто прогулка
Разумеется, это всё требует тож
замера сахара, так как любо

В Дальневосточном выпуске РДГ рассказано о жизни блогера с сахарным диабетом.



- Дина, расскажите, пожалуйста, Вы посещали «Школу диабета»? Если да, то помогли ли Вам занятия узнать больше об этом заболевании?

- «Школу диабета» последний раз я посещала очень давно, еще в 2002 году. Тогда знаний и у врачей было мало, нас учили «на глаз» уметь считать, сколько ХЕ (хлебных единиц) во фруктах или сколько ложек отварной гречки в 1 ХЕ. В 2017-м году получила помпу в рамках оказания высокотехнологичной медицинской помощи. Врач в больнице, вручая мне помпу, сказала: «Ты умная – сама разберешься»! Поначалу было дико страшно, но спустя примерно полгода я, и правда, разобралась во всех функциях и теперь радуюсь от наличия такого продвинутого девайса. А год назад «созрела» и установила себе первую систему искусственной поджелудочной железы (представляет собой технологическое устройство, предназначенное помочь людям с диабетом, в первую очередь, автоматически и непрерывно контролировать их уровень глюкозы в крови, обеспечивая заменитель эндокринной функциональности здоровой поджелудочной железы — Прим. ред.). Сказать, что мир перевернулся – не сказать ничего, так как эта система настолько облегчает компенсацию. Я, правда, «передала» искусственной поджелудочной железе максимум функций, каких только можно, и при этом значительно разгрузила себе голову. Так как теперь нет необходимости держать в памяти все те данные и информацию, которые держала раньше. И это очень круто!

- Поделитесь, пожалуйста, Вашим рационом питания. Как он менялся? Долго ли к нему привыкали?

- Мой рацион питания – это полезные здоровые продукты. Для меня главное — баланс. Я не люблю перегибов в ту или иную сторону, когда люди полностью отказываются от чего-то одного или начинают питаться только одним продуктом. У меня хронический панкреатит с детства, поэтому многие продукты в принципе не ем. Совсем не ем жареное, копчёное или солёное (если ем, то один или два раза в год). Люблю продукты в сыром или отварном виде, очень давно не солю пищу вообще. Научилась любить натуральный вкус всех продуктов. Запретов особо нет. Есть те, которые очень сложны для компенсации, например, пицца, пельмени, манты, различные пироги, суши/роллы. Если планирую съесть что-то из этого, стараюсь это делать не на ночь. Очень тщательно и долго после этой пищи слежу за мониторингом, чтобы оперативно решить вопрос с сахарами, если вдруг что-то пойдет не так. Но в целом с годами и опытом, ты уже понимаешь свой организм, отслеживаешь реакцию на разные продукты. Поэтому не могу сказать, что есть какие-то продукты, которые совсем не ем. И еще: не употребляю в пищу неизвестны мне продукты, когда путешеству особенно в экзотических страна

- Чем Вы питаетесь на рабо те? Берёте еду с собой?

- Давно беру еду с собой, у на в офисе отличная кухня с холо дильником, микроволновой печь и шкафами с посудой, поэтом обедать там – одно удовольстви Когда сам готовишь еду, т на 100% уверен в ней в план количества КБЖУ (соотношени калорий, белков, жиров и углев дов, которые попадают в организ с пищей — Прим. ред.), поэтом в компенсации нет никаких пр блем. На перекусы беру фрукт и какие-нибудь вкусняшки. большой кофеман, стараюсь пит кофе не более 3-4 раз в ден Могу и хочу больше, но стараюс держаться.

- Дина, поделитесь, пожа луйста, Вы ведете пищевы дневники?

- Я не веду дневники, совсе не понимаю рекомендаций враче вести их пожизненно. Это «до бе умия» трудно. Ты помимо ведени компенсации своего диабета, ко да постоянно держишь в голов огромное количество информа ции: дозы и время базальног инсулина, свои коэффициенты дл болюсного инсулина; помниш когда ты сделал инсулин на ед чтобы потом сделать з меры сахара; а ещ необходимо помнит на какую пищу и какое время суто тебе надо в держать паузу. это надо делат каждый ден как только ты о крываешь глаза. при этом еще вест каждый день пищево дневник?

«Жизнь – интересная и увлекательная штука, поэтому ее надо наполнять теми событиями, которыми Вам хочется.»

Выгорание от диабета – эт не просто слова. Ресурсы челове ка – они не безграничны. Диабе требует от человека колоссально дисциплины, и самое тяжелое, с этого нет ни отпуска, ни выходны И помимо этого, люди с сахарны

писать и делиться своим опытом с другими людьми. Так как знаний и опыта в области диабета у меня, правда, немало. И ключевое - адекватных знаний. Я решила попробовать начать писать то, что знаю сама. Как и что делаю в отношении компенсации сахарного диабета. К моему удивлению, это нашло колоссальный отклик от разных людей из разных стран. После, меня попросили дублировать свои посты Вконтакте. Теперь там есть вся информация. Люди сами выбирают, где удобней, там и читают, пишут, изучают. Я искренне рада, что у людей есть возможность читать и получать адекватные знания о компенсации диабета 1-го типа. Тем более в этих аккаунтах помимо знаний, мы делимся самым главным - опытом жизни с диабетом! Потому что, какими бы мы все ни были разными, диабет - он один для всех. Каждый из нас попадал в одинаковые обстоятельства. К примеру, выйти из дома без диа-багажа, и, конечно же, в этот момент у тебя сядет батарейка в помпе. Необходимо срочно где-то искать магазин и покупать эту самую батарейку. Или ты спутал длинный инсулин с коротким и сделал себе дозу короткого вместо длинного, или наоборот. Человек - он живой, не машина, поэтому всевозможные ситуации бывают у всех. Очень здорово, что есть место, где можно почитать про чужой опыт и поделиться своим. Имею в виду комментарии, так как порой там открываются сотни полезнейших историй, невероятнейший опыт людей с тем же заболеванием, что и у тебя.

- Как Вы думаете, от чего зависит качество жизни человека с сахарным диабетом?

- Зависит напрямую от самого человека и его настроя, подхода к жизни. Диабет – это болезнь, которая, к сожалению, нетерпима к слабым людям. Именно поэтому так сложно жить с этим заболеванием, так как 24/7 ты должен быть сильным. Ты на 100% отвечаешь за свое состояние и здоровье. Я не знаю еще таких болезней, когда действия или бездействия пациента настолько сильно бы влияли на его состояние, причем в каждый момент времени. Не зря эту болезнь называют «сладкой смертью», если живешь не «по правилам» этой болезни, она разрушит тебя сильно и быстро. При этом не столь заметно. К сожалению, обратного пути уже не будет. Именно поэтому для меня так важно жить в компенсации, так как осложнения легче предупредить, чем с ними жить.

В целом, я бы хотела пожелать людям стойкости. Жизнь с диабетом – это не гроза с ливнем, который сильно льет, но быстро проходит. Нет, жизнь с диабетом – это мелкий противно накрапывающий дождик, который льет и льет, и не заканчивается.

Именно поэтому так важно, чтобы каждый человек нашел свои инструменты, как ему справляться с этим ежедневно и ежеминутно «льющимся» дождем. Даже когда кажется, что можно сделать вид, что дождя нет – увы, это не так. Как бы ни хотелось от него скрыться, ты все равно знаешь, что он есть. Поэтому лучше принять для себя этот факт и смотреть вперед, искать свои пути, как с этим жить дальше.

- Дина, дайте, пожалуйста, несколько советов от человека, столкнувшегося непосредственно с сахарным диабетом.

Для начала найти поддержку, будь то семья, близкие или друзья. Не бояться просить помощи, если необходимо – поработать с психологом. Разрешить себе поплакать и погрустить, не ругать за то, что хочется побыть одному. Поискать в социальных сетях таких же людей и пообщаться, попереписываться с ними. В идеале того же возраста. Посмотреть, как чем они живут. Найти тот способ, который поможет именно Вам. Так как все мы разные, и универсального совета тут точно нет. Кто-то любит увеселительные передачи, комедии, а кто-то – мелодрамы. И это нормально.

Очень важно понять, что сейчас эпоха развития технологий, поэтому жизнь с диабетом – это, правда, не каторга. Даже с таким весьма непростым заболеванием можно жить, творить и наслаждаться. Главное, найти в себе желание это делать!

Беседовала Диана Клочк
Фотографии предоставил
Дина Доминов