По официальной статистике, в России более 20 тысяч детей и подростков больны сахарным диабетом. Это – самая «активная» болезнь нашего времени. Наш эксперт – **детский эндокринолог Светлана Буканова**
.

## Первый, второй

У детей обычно бывает диабет первого типа – это своего рода генетический дефект иммунной системы: антитела разрушают клетки поджелудочной железы, принимая их за чужаков. Именно эта железа вырабатывает инсулин – гормон, который помогает глюкозе попасть из крови во все клетки организма. А глюкоза – это то самое «топливо», на котором работает организм. Если инсулина не хватает, то глюкоза полностью не используется, а сахар накапливается в крови, начинаются нарушения обмена веществ, возникают сбои в работе разных органов. При сахарном диабете инсулина не хватает, и больному ребенку приходится вводить его в виде препаратов. Именно поэтому первый тип диабета называют инсулинозависимым.

При диабете второго типа поджелудочная железа вырабатывает достаточно инсулина, но клетки организма не умеют правильно реагировать на него, поэтому глюкоза и накапливается в крови. Это болезнь взрослых людей, как правило, страдающих ожирением. У детей такой тип диабета встречается редко.

## Виноваты гены? Не только

Нормальные показатели сахара в крови у ребенка 3,3–5,5 ммоль/л. Если показатель выше 9, необходимо экстренно начинать лечение. В норме в моче глюкозы вообще быть не должно.

По наследству передается не сама болезнь, а предрасположенность к ней. Если, например, у мамы диабет первого типа, для ребенка риск заболеть составляет 3–4%, если у папы – 7–8%, а если у обоих – 15% и выше.

Между прочим, если кто-то из близких ребенка болен диабетом второго типа, то, став взрослым, годам к 40–50, он тоже рискует стать жертвой диабета. Но риск «детского» диабета связан не только с «плохой» генетикой, есть и другие опасные факторы.

- **Гестационный диабет** (то есть когда повышается уровень сахара в крови во время беременности). Если плод развивается в условиях повышенного уровня сахара, его поджелудочная железа испытывает высокую нагрузку и соответственно риск заболеть возрастает.
- **Искусственное вскармливание.** Большинство искусственных смесей производят на основе коровьего молока. Белок этого продукта по своей молекулярной структуре схож с белками клеток поджелудочной. И не исключено, что иммунная система малыша может начать вырабатывать антитела на чужеродный белок и научится «воевать» с клетками собственной поджелудочной железы.

- **Вирусные заболевания.** Особенно опасны ветряная оспа, эпидемический паротит (свинка), грипп. Во время болезни происходит интоксикация организма. Видоизменяются бета-клетки, вырабатывающие инсулин, – они становятся неузнаваемыми для собственной иммунной системы, и антитела организма начинают их разрушать. Поэтому, если вирусное заболевание у малыша протекало тяжело, обязательно после выздоровления нужно сдать его кровь на сахар. Это поможет не пропустить диабет в самом начале.
- **Стресс**. Сильный испуг или страх ребенка, травма из-за развода родителей и прочие сильные переживания ослабляют неустойчивую иммунную систему ребенка не меньше, чем инфекции, и могут «подстегнуть» развитие диабета.

## Объявлена тревога!

Пик заболеваемости диабетом у детей приходится на младший школьный возраст – 7–10 лет. Хотя в последние годы эта «планка» снижается. Причем чаще всего диабет обнаруживается «случайно» – например, ребенок «подцепил» вирусную инфекцию, возникло осложнение, он оказался в больнице. Как правило, здесь проводят обследование и – как гром среди ясного неба! – сахар в крови зашкаливает. В том-то и коварство диабета: он поначалу умело скрывается. И притом довольно долго. Классические признаки этой грозной болезни (жажда, частое мочеиспускание, похудение при повышенном аппетите) проявляются только тогда, когда собственная иммунная система уже уничтожила большое количество бета-клеток поджелудочной железы.

**А каковы первые тревожные признаки? Они известны . Родителям стоит насторожиться, если:**

- У ребенка повышается потребность в сладком. Хотя все дети – сладкоежки, но, если тяга к сладостям становится неодолимой, стоит насторожиться. Это происходит потому, что клетки органов и тканей стали хуже усваивать сахар, но требуют своей нормы.

- Ребенок плохо переносит большие перерывы между приемами пищи, у него возникают характерные голодные головные боли.
- Через 1,5–2 часа после еды у ребенка возникает ощущение слабости.
- Подробнее...

Заметили нечто подобное? Не откладывайте визит к детскому эндокринологу. Особенно, когда ваш ребенок относится к группе риска. Если у врача появятся «нехорошие подозрения», он назначит анализы крови и мочи на сахар. Утром натощак надо сдать кровь, потом сразу покормить ребенка – дать ему бутерброд, йогурт или сладкий чай. Через два часа – повторный анализ, чтобы посмотреть, как организм реагирует на прием пищи.

## Главное – сохранить спокойствие!

Узнав о грозном диагнозе, поставленном ребенку, родители испытывают шок. Да, диабет – пока болезнь неизлечимая. Но миллионы людей, страдающих этим заболеванием, получают прекрасное образование, делают успешную карьеру , заводят семью, рожают здоровых детей. Эндокринологи любят повторять:
**диабет – это образ жизни, болезнью необходимо управлять.**
Научиться этому мамы и папы могут в школах диабета, которые действуют при эндокринологических отделениях детских больниц.

Управлять – это прежде всего правильно лечить. У каждого ребенка своя сложная схема лечения, подобрать которую должен врач-эндокринолог. Суть терапии – в постоянном контроле над уровнем сахара с помощью глюкометра и подборе правильных доз инсулина.

Обычная традиционная «технология» лечения предусматривает несколько инъекций инсулина в день. Классическая схема – утром и вечером вводится длинный инсулин, а за 20–30 минут до еды – короткий. Есть еще так называемый ультракороткий. Его использовать удобнее, он начинает действовать сразу или его можно вводить после еды, выбрав дозу в зависимости от количества съеденной пищи. Подбирать вид и дозы инсулина должен врач-эндокринолог, постоянно контролируя уровень сахара. Тогда гораздо дольше доза лекарства будет оставаться минимальной.

При этом близкие ребенка должны знать о том, что есть факторы, влияющие на уровень сахара в крови, которые нужно постоянно держать в уме. Например, понижение сахара

могут вызвать интенсивные физические нагрузки и даже простая беготня. Тот же эффект будет в том случае, если ребенок плохо поел или у него – кишечная инфекция, сопровождающаяся рвотой и жидким стулом. А повысить уровень сахара в крови может большое количество сладкой и жирной пищи, простуда, повышение температуры, стресс.

## Без осложнений

Если уровень сахара в крови постоянно поддерживается на цифрах, близких к норме, ребенок нормально растет и развивается. Однако родители всегда должны быть начеку: при диабете возможны различные осложнения, поэтому помимо эндокринолога ребенок должен находиться под наблюдением у окулиста, невропатолога, нефролога. Окулист дважды в год должен осматривать глазное дно и измерять внутри-глазное давление. Для наблюдения за состоянием мочевыводящих путей нужно не реже двух раз в год делать общий анализ мочи, а также биохимический анализ крови.

Любое заболевание на фоне сахарного диабета протекает значительно тяжелее. Поэтому важно не допустить, чтобы возникли хронические процессы в носоглотке, почках, кишечнике и других органах.

**Автор: Ольга Филатова, АиФ Здоровье**

**Узнайте больше о детском диабете , жизни с диабетом и профилактике заболевания!**