

# Научитесь с этим жить...

Детский диабет – это тяжелое явление, которое необходимо понять и научиться с ним жить. К сожалению, статистика показывает, что детей с диабетом становится больше. Как распознать первые признаки, объяснить уколы, ограничения в питании своему ребенку?



дов. Ребёнок начинает много пить. В нашей ситуации – было лето, и мы думали, что пьёт из-за жары. Мало ела, похудела. Подумали – вытянулась, выросла, стройная стала. Как признаки мы это не расценивали. Но потом Мария вообще отказалась от пищи, стала капризничать, отвечала, что ничего не болит, просто некомфортное состояние. Ее состояние можно было бы сравнить с цветком, который вянет. Все происходило не один день. Успели семьёй съездить

**«Примите диабет и научитесь правильно употреблять углеводы без вреда здоровью!»**

С этими вопросами сталкиваются родители заболевших деток. Мы встретились и поговорили с Темлянцевым Вадимом Юрьевичем, у которого восьмилетняя дочь Мария болеет сахарным диабетом уже два года.

**– Вадим Юрьевич, расскажите, пожалуйста, по каким первичным признакам можно понять, что у ребенка диабет? Как Вы поняли, что у Марии проявились его признаки?**

– У нас в семье никто не болел диабетом, мы с ним не сталкивались. Поэтому было трудно на первых стадиях определить болезнь. Это совершенно незаметно. В нашем случае была реанимация – это тяжелый путь.

Признаков много. Один из них – кетоз, нехватка в клетках углево-

в Турцию. Сейчас понимаем, что Мария уже болела. 4 месяца был период от начала заболевания до момента кризиса. Пошла в первый класс. Возможно, это было небольшим толчком. У Марии начала меняться кожа лица, произошло отравление организма. Нам казалось, что все из-за школы: небольшой стресс, поэтому плохое настроение, снизилась активность. А это были признаки заболевания диабетом, это сейчас мы понимаем. В один день дочка пришла из школы совсем вялая, мы вызвали скорую помощь. Они, узнав признаки плохого самочувствия, вызвали бригаду, оснащенную приборами по измерению сахара. Маше диагностировали диабет и забрали в больницу.

Первое время было очень тяжело. Она попала в реанимацию: ребенок там один, родителей не пускают. Держали сутки, а потом перевели в отделение эндокринологии. В больнице кормили диетической едой, но наш ребенок, видимо, изголодался и ел все. Ей кололи достаточно большие дозы инсулина, этого не нужно пугаться. Потом они снизятся. Есть инсулин короткого и длинного действия. Короткий инсулин колется под еду. Если посадить человека на жесткую диету, то можно вообще обойтись без него. Но это не жизнь, а сплошные ограничения.

Нужно пристально следить за детьми и обращать внимание на вышеперечисленные признаки. Чтобы без тяжелых последствий, которые прошла наша семья, диагностировать диабет.

**– Как Вы нашли силы, чтобы справиться в этой ситуации?**

– Это сложный вопрос. На первых порах нам казалось, что мы не выдержим. Долго привыкали и не верили, что с нами такое произошло. Ребёнок маленький, нужно делать уколы, в чем-то его ограничивать, считать хлебные единицы. Как все это делать, мы не знали. Ходили в школу диабета, там этому учат. Но это теория, а на практике было трудно. В больнице нас контролировали, а дома нужно было делать все процедуры самим. Нам

**«Составьте такой рацион питания, при котором ребенок будет есть определенное число хлебных единиц. Порция не должна быть маленькой, важно, чтобы ребёнок наедался»**



сказали вести диабетический дневник и записывать каждый приём пищи, делать уколы, измерять сахар. Такая ситуация мобилизует тебя, ко всему относишься внимательно. Главная задача – чтобы ребёнку было хорошо! Первые ночи у нас были абсолютно бессонными. Смотрели на неё: дышит или не дышит. Было очень тяжело. Но потом все приходит в норму, ты при- выкаешь. Сейчас все вспоминается, как пройденный этап.

Мы надеемся, что мир посмотрит на диабет с другой стороны. Будет больше исследований в этой области. Необходимо много времени, чтобы изобрели лекарство от него. Мы ждем!

**– Известно, что детский диабет – инсулинозависимый. Это постоянные уколы. Как мотивировать ребенка на укол, объяснить, что это будет небольно?**

«Мы всегда интересуемся, чего хочет скушать дочка, и подбираем количество инсулина. Фрукты, конфеты, печенье, йогурт – все едим»

можно посчитать углеводы, которые ест ребёнок.

Нельзя сильно изменять количество инсулина под еду. Ребёнок примерно питается одинаковыми порциями.



**– А как Ваш ребёнок питается в школе?**

– Поначалу завтракала, как и все дети. Жена ходила в школу и измеряла сахар до завтрака. При необходимости делала подкол. Потом стали давать что-то своё, безуглеводное. Детям было интересно, что ест Маша, скушать вместе с ней, например, огурец.

– Ваша дочь, ходит в третий класс, расскажите, были ли случаи, когда одноклассники дразнили, подтрунивали над Марией?

– В больнице мы провели около 10 дней. После выписки Маша расцвела, появился румянец, поднялось настроение, появилась активность. Она снова вернулась в школу. Маша пошла в школу в 6 лет, можно было год дома посидеть. Но подумали, лучше попасть в коллектив, чем год дома провести с болезнью. Одноклассники приняли хорошо, проблем не было. Учителя спокойно на все реагировали. Сначала мы никому не говорили о диабете, со временем узнали. Мы предупредили, что во время урока Маша может

**«Внимательно изучите информацию о диабете. Необходимо осознать, что это нестрашно! Диабет – заболевание тяжелое, но с ним можно жить»**

– На первом этапе ребенок себя плохо чувствует и понимает, что укол поможет прийти в себя. Мы объяснили, что это необходимо, и ей станет лучше. Мария не сопротивлялась. Она восприняла изменения в её жизни нормально. Чтобы измерять сахар, нужно проколоть палец. Ребёнок со временем привыкает, так как кожа на пальце становится тоньше, постоянные уколы дают о себе знать. Я пробовал себя проколоть, было больно, а Маша привыкла уже.

**– Во время лечения у ребёнка меняется рацион питания, появляется диета, многие продукты становятся под запретом. Расскажите, пожалуйста, как Вы поменяли рацион питания своего ребёнка, чтобы он себя не чувствовал ущемлённым?**

– Когда выходишь из больницы, дают много рекомендаций по питанию. В школе диабета рассказывают, что нельзя есть. Начинаешь с рвением выполнять все рекомендации, запрещаешь какие-то продукты. Возникает путаница. Сказать, что можно есть все, это не так. Нужно рассчитывать каждый продукт. На каждой упаковке указано количество углеводов, находящихся в еде. Поэтому

Составьте такой рацион питания, при котором ребенок будет есть определенное число хлебных единиц. Порция не должна быть маленькой, важно, чтобы ребёнок наедался. Мы всегда интересуемся, чего хочет скушать дочка, и подбираем количество инсулина. Фрукты, конфеты, печенье, йогурт – все едим. Многие пишут, что это неправильно, нужна строгая диета. Тогда Ваш ребенок не будет жить полноценной жизнью, а только в ограничении. Нет гарантии, что он не будет есть в школе тайно конфеты. И не признается потом. Чтобы такого не было, нужно дать своим детям полноценную жизнь. Единственное, ограничьте в количестве потребляемых углеводов. Высчитываете примерное количество инсулина под еду, и получаете число углеводов, которые можете съесть.

Например, Вы всей семьёй пойдете в гости. Вы же не знаете, какие блюда будут подавать. Нужно быстро просчитать. Нельзя же отказать ребенку в сладком, если другие дети это едят. Он будет чувствовать себя обиженным. Просто порция будет намного меньше. Первоначально, кажется, что это сложно, потом привыкаешь.

съесть конфетку, если низкий сахар. Отреагировали все спокойно. Не замечал, чтобы в классе к ней относились как к человеку с болезнью, которая ограничивает её. Она занимается физкультурой, как и все дети.

**– Как Вы считаете, ребёнку с сахарным диабетом необходимо заниматься спортом?**

– Спорт и диабет – это друзья! Главное, проследить, как уровень сахара реагирует на физические нагрузки. Он не всегда может понижаться, а наоборот и повышаться. У нас были такие ситуации. Отправлять ребёнка на тренировку с низким или высоким значением сахара очень опасно.

Есть тренеры, которые отказываются брать к себе в группы детей с диабетом, боясь ответственности. Но если не скажете, тогда ответственность на Вас. Это небезопасно. Желательно быть поблизости во время занятия и давать с собой конфеты, в случае понижения сахара.

**– Вадим Юрьевич, а чем Мария занимается, какие кружки посещает?**



– Мария ходит на бальные танцы и хореографию. Ей очень нравится, и она с удовольствием посещает каждое занятие. Учителя предупреждены.

**– Как питается Ваш ребенок перед тренировкой, после неё или во время может перекусить что-то?**

– Когда сталкиваешься с диабетом, понимаешь, что питание должно проходить по часам. Промежуточное питание – это сложно, так как связано с дополнительным инсулином. Но возможно. Если перед занятием сахар не очень высокий, стараемся подкормить. Нужно наблюдать за поведением сахара во время тренировки.

**– Для каждого родителя важна безопасность его детей. Ребенку, страдающему сахарным диабетом, необходимо измерять сахар ежедневно. Расскажите, пожалуйста, что необходимо делать, чтобы вовремя измерить сахар? Как измеряете сахар?**

– С моей точки зрения, измерение сахара глюкометром неинформативно. Так как через пять минут может быть совсем другой результат. Необходим прибор, который показывал бы сахар интервально. Такое оборудование есть, носится на теле, палец прокалывать нужно только для корректировки прибора. Если у Вас идут какие-то процессы неправильно, сахар нужно измерять каждый час. Поэтому с таким прибором очень удобно.

Мы много общались с людьми, которые давно столкнулись с данной болезнью. Они рассказывали, что раньше сахар измеряли раз в неделю и писали программу, как жить всю эту неделю. Сейчас стало все намного лучше. Появились бесконтактные глюкометры. Надеюсь, что они станут менее дорогими и более простыми в использовании. Измерение сахара в динамике очень важно. Наш прибор измеряет сахар каждые 5 минут и посылает данные в специальное приложение.

Уже два года каждую ночь выставляю будильник на три часа. Просыпаемся и проверяем сахар. В школе диабета говорили, что низкий сахар появляется ночью в интервале с двух до четырех часов. Он, действительно, может упасть. Вы этого не узнаете и можете пропустить. Поэтому необходимо просыпаться ночью и проверять.

Уровень сахара может быть «скачками». Один раз померили – все хорошо, а другой – сахар низкий. Поэтому, измеряя глюкометром, момент нормального уровня сахара трудно поймать. Конечно, мы держим в холодильнике ГлюкаГен. Это укол, выписывается контролирующим тебя эндокринологом, на случай падения сахара в критической ситуации.



**«Спорт и диабет – это друзья! Главное, проследить, как уровень сахара реагирует на физические нагрузки»**

**– Расскажите, пожалуйста, об инсулине, где его можно приобрести?**

– Инсулин в аптеках не продается, только в специализированных медицинских магазинах. Мы с женой не знали этого и бегали по районным аптекам, искали его. Выписываясь из больницы, нам дали с собой инсулин, шприцы, полоски. Подарили глюкометр. Дают с запасом. Дальше нужно становиться на учет к эндокринологу в своей поликлинике. Тебе выписывают снова инсулин, шприцы, полоски. Все выдается бесплатно. Бегать и искать не нужно, медикаментов хватает. Единственное, не хватало полосок, когда нестабильная ситуация с диабетом. Их выписывают из расчета: 4 раза в день поел и 4 полоски использовал. Если есть проблемы, можно и десять полосок применить.

**– Говорят, что толчком для диабета может послужить неординарная ситуация, стрессовое событие. Вадим Юрьевич, расскажите, пожалуйста, у Вас был такой случай стрессовой ситуации, который мог стать провоцирующим фактором диабета?**

– В нашем случае стресса не было, экстремальных ситуаций тоже. При заболевании диабетом дается инвалидность. В комиссии по инвалидности дают советы, и ты много общаешься, задаешь вопросы. Они говорят, что диабет прогрессирует, и влияет на это не стресс. А химический состав еды, вирусы, которые мутируют и изменяют что-то в структуре организма.

В нашей ситуации, мы вообще не ожидали этого. Предпосылки не было. Ученые до сих пор спорят о возникновении диабета.

**– Дайте, пожалуйста, совет читателям, которые оказались в подобной ситуации.**

– Не нужно бегать сразу по всем врачам, могут встретиться мошенники. Проводить обманное лечение. Внимательно изучите информацию о диабете. Необходимо осознать, что это не страшно! Диабет заболевание тяжелое, но с ним можно жить. Когда нас это коснулось, мы с женой искали знакомых, друзей, кто болеет диабетом. Оказалось, что вокруг нас есть такие люди, а мы об этом и не подозревали. Они живут спокойно, делают инсулин, сидят на диете. При этом не чувствуют себя ущемленно: работают, занимаются спортом. Живут полноценной жизнью, как все. Нужно прийти к этому, выяснить, сколько инсулина необходимо Вашему ребенку, и следовать правилам.

В школе диабета обо всем рассказывают, дают рекомендации. Я бы сразу не пугал осложнениями от диабета, потому что после таких лекций выходишь в шоковом состоянии. Не хочется даже думать, что такое может быть у твоего ребенка. Эту информацию надо давать аккуратно, без запугивания.

Хочу пожелать терпения и веры в лучшее. Примите диабет и научитесь правильно питаться без вреда здоровью!

Беседовала Диана Ключко