

Не паникуйте!

Диабет молодеет с каждым годом. Во время изменения гормонального фона у подростков могут начаться проблемы со здоровьем. В том числе сахарный диабет.



Мы встретились и поговорили с Казаковой Натальей Юрьевной, сын которой болен сахарным диабетом. Она поделилась, с какими проблемами подросткового возраста они столкнулись, как справляются с ними.

– Наталья Юрьевна, расскажите, пожалуйста, по каким первичным признакам можно понять, что у ребенка диабет? Как вы поняли, что у Алексея проявились признаки сахарного диабета?

– Болезнь проявилась у нас 5 лет назад. Практически ничего не указывало на наш диагноз. Но мы стали замечать, что Алексей постоянно был в возбужденном состоянии. Отказывался учиться в школе, ему было трудно сосредоточиться. Началось это все в третьем классе. Учился хорошо, а потом произошла такая резкая перемена. Еще одним признаком были ночные мочеиспускания. Также постоянно мучала жажда, хотел пить. Мы думали, что раз много пьет, то из-за этого такие приключения ночью у нас. Перестали справляться со всеми симптомами. В один момент мне нужно было улететь за границу со старшей дочерью, а моя мама пошла с Алексеем сдавать анализы. В этот же день его забрали в больницу. Я срочно вернулась из поездки. Сахар был у него под тридцать. Нам сразу сказали, что мы будем инсулинозависимые.

– Расскажите, пожалуйста, как в этот момент поддержать ребенка? Объяснить ему, зачем нужны уколы, смена рациона и т.д.?

– Болезнь проявилась у нас на последнем этапе. Еще немного и могла произойти диабетическая кома. Но хорошо, что этого не случилось! Мы лежали в Тушинской больнице, в отделении эндокринологии. У меня был шок какое-то время. Никак не могла понять, как с этим справляться. В больнице помогали врачи. Я стала ходить в школу диабета. Там мне



объяснили, что с этим можно жить. Если будет хорошая компенсация, то можно прожить полноценную жизнь. Немного успокоилась после занятий. Стала воспринимать информацию положительно. Сын наоборот, не понимал, что болен, все отрицал, считал себя здоровым. Просил еду, которую ему хочется. Потом постепенно сдался, мы нашли компромиссы в приемах пищи. Тогда у него был возраст управляемый, можно было подsunуть, обыграть как-то. Сейчас такое не действует. Алексей до сих пор не смирился с болезнью. В августе ему исполнилось 16 лет. Он хуже компенсируется, чем в детском возрасте.

– Как Вы нашли силы в себе, чтобы справиться в данной ситуации?

– Для меня медицина была чем-то далеким. Хотя моя бабушка была врачом, но я никогда не интересовалась этим. Когда болезнь случается с твоим ребенком, ты просто садишься и изучаешь все. Это безвыходная ситуация. У нас была прекрасная школа диабета в Тушинской больнице. Мне все доходчиво объяснили. Эти дети находятся под определённым контролем врачей. Если регулярно сдавать анализы, выполнять указания, то качество жизни будет не хуже, чем у остальных. Ты успокаиваешься и начинаешь жить в другом темпе. Все процедуры включаются в твою жизнь. Становятся повседневным занятием.

«Когда болезнь только проявилась - не паникуйте! Прислушивайтесь к советам специалистов. К эндокринологам со стажем. Они помогут адаптировать болезнь в жизнь»

– Как Вы поменяли рацион питания сына? Объяснили ему, что некоторые продукты оказались под запретом. Может всей семьей стали придерживаться диеты?

– Нам было просто перестроиться, так как живем вдвоем с сыном. Также приходит бабушка. Поэтому семье поменять рацион было просто. На столе всегда стояла тарелка с овощами. Чтобы сын мог схватить и перекусить, вместо шоколадок и конфет. Питание было четко регламентировано по времени. Он знал, что нужно каждые три часа измерить уровень сахара перед едой. Особенно, если хочется что-то бесполезное. В детстве было проще его кормить правильной едой. Сейчас с этим возникают проблемы. Компенсация значительно ухудшилась. Позволяет себе есть сладкое. Я уже не могу это контролировать, Алексей вырос. Сейчас не слушается меня. (Улыбается.)



– Расскажите, пожалуйста, а как Алексей питается в школе?

– Я все время собираю еду в контейнеры. Завтракает дома, а перекусы и обед берет с собой. К ужину старается прийти домой. В принципе, можно подстроиться и под школьную еду. Но сын не хотел ее есть, привык к своей. Сейчас он тоже берет с собой еду в школу.

– А как Ваш ребенок измеряет сахар в школе? Как одноклассники реагируют на это?

– У него всегда с собой глюкометр, полоски. Он знает, что каждые три часа необходимо «замеряться». Я



На фото сверху: Наталья Казакова (в центре), её сын Алексей и старшая дочка Варя.

ему звоню, напоминаю. Стараюсь контролировать. Сверстникам мы объяснили все. Кто-то с осторожностью относится. Некоторые дети наоборот помогали, заводили будильники, чтобы он не пропустил замер сахара. Негативной реакции мы не почувствовали. Нам повезло.

– Алексей сейчас в подростковом возрасте. У вас возникали проблемы с перепадами настроения, признаками агрессии?

– Я столкнулась в полной мере. В какой-то момент обратилась к психологам за помощью. Это был семейный центр психологической помощи. Нас там очень поддерживали. С сыном беседовали, рассказывали, как правиль-



росткам с диабетом трудно коммуницировать со сверстниками. У Вас возникала такая проблема?

– Алексей легко сходится с детьми, с учителями. У него хорошие отношения со всеми, его хвалят. На курсе у психологов он самый первый из группы (их было 8 человек) получил приз за то, что открылся, поделился личными мыслями. Может это особенность его характера? Замкнутым никогда не был. Конечно, он любит поиграть в компьютер. Мы изо всех сил пытались оторвать его от этого, увлечь игрой в футбол, теннис. А так, сын общается с разными ребятами. К нам приходят в гости друзья из предыдущей школы. Гуляет с детьми, которые учились с ним в младшей школе. Алексей – открытый ребенок. Все зависит от реакции сверстников. Если она положительная, то будет общение. Если же негатив, нежелание общаться, то человек закрывается.

чались с этим проблемы. Правда, с ребятами во дворе в футбол играет с удовольствием. А постоянно не хочет.

– А в школе занимается физкультурой?

– Да, занимается. Я сознательно писала заявление в школу, что ему можно и нужно ходить на физкультуру. Первое время присутствовала на уроках. У них три раза в неделю была физкультура и футбол. Находила время, боялась. Потом перестала ходить. Давала ему с собой шоколадки, сок, чтобы повысить сахар. Главное, чтобы при физических нагрузках сахар не упал ниже нормы.

– Вы предупредили заранее учителей о болезни?

– Да, учителя, директор знают о болезни. Понимают, что во время урока Алексей может выйти на 10 минут, проверить сахар. Я из-за этого и перевела сына в частную школу. Там проще говорить с учителями. Хотя мы учились год в обычной школе, там тоже шли навстречу. Главное: разговаривать и не делать проблемы из болезни.

но поступать. Мы с бабушкой постоянно за ним следили по очереди. Он стал воспринимать это как должное. Решил, что мы обязаны это делать и все. И обходных путей нет. Наши чувства перестали его интересовать. Ребята в этом центре помогли мне в этом плане. У них было два дня групповых занятий, по 12 часов. Однажды сын приехал и стал со мной разговаривать, рассуждать, почему у него появилось такое мнение. Мы побеседовали, он стал мягче. Стал интересоваться моими делами. Не думаю, что у нас все закончилось. Нужно продолжать работу в этом направлении. Но в любом случае – мы начали движение навстречу друг другу.

– Можно сказать, что Алексей перенес подростковый возраст тяжело?

– Да, тяжело. С нежеланием учиться в школе. Но учителя старались помочь. Болезнь несла в себе частые перепады настроения. Эти проявления мы списываем на высокий сахар, и в такие моменты он не справляется эмоционально. Это все сложные ситуации.

– Психологи пишут, что под-

«Медицина сильно продвинулась в плане изучения диабета. Эти знания позволяют вести полноценный образ жизни .

– Наталья Юрьевна, расскажите, чем Алексей занимается вне школы, какие секции посещает?

– Систематически не занимается. В теннис все время завлекала его, так как сама тренер по теннису. Он умеет играть в футбол и теннис, но профессионально заниматься не вышло. Хотя я знаю случаи, когда люди с диабетом строили спортивную карьеру. Я рассказывала об этом сыну, читала статьи. Иногда до 12 часов дня можно сахар сбить физическими нагрузками. Какое-то время он был занят спортом. В 9 классе на-

– Эндокринологи говорят, что толчком для диабета может послужить стрессовая ситуация. Наталья Юрьевна, расскажите, пожалуйста, у Вас был такой случай?

– Есть несколько версий возникновения диабета: генетическая, стрессовая и инфекционные заболевания. Точно сказать, что у нас – не могу. Если говорить о генетике, то у нас бабушка по папиной линии болела диабетом. Из стрессо-



«На столе всегда стоит тарелка с овощами. Чтобы сын мог схватить и перекусить, вместо шоколадок и конфет»

вых ситуаций, то болезнь пришлось на развод. Мне казалось, что я и бабушка рядом, сыну хорошо. Но, видимо, ребенок перенес стресс. С другой стороны, моя старшая дочь оказалась в такой же ситуации, но перенесла спокойно этот период. Папа к нам приезжает, он есть в жизни детей. Третий фактор – инфекционные заболевания. Но у нас ничего особенного и страшного не было. Болели, как все дети. Осложнений не возникало.

– Вы говорили, что у Алексея пропало желание учиться. Сейчас такая же ситуация? Как мотивировать ребенка на учебу?

– Как мотивировать на учебу, я бы хотела сама знать. (Улыбается.) У него нет особого интереса к школе. Хотя, год закончил без троек. Мы ему ставили эту цель. Сыну неплохо даются языки, а он не хочет изучать их. Я предложила заняться, чем нравится. Он ходил на компьютерные курсы в Москве. Но отзанимался только месяц. Мы живем в области, добираться далеко.

– В пубертатный период меня-

ется гормональный фон. У подростков, например, падает зрение, Вы столкнулись с подобным?

– Мы часто сдаем анализы, принимаем необходимые лекарства. Поэтому дополнительных проблем со здоровьем не возникло. Я слежу за этим.

– Наталья Юрьевна, расскажите, пожалуйста, как Вы восстанавливаете Алексея после стресса?

– Предлагаю погулять, сходить в театр, кино. Но в силу возраста ему

интереснее с друзьями. Мощное значение в этом возрасте играет круг общения, в какой среде ребенок находится. Благо есть друзья, которых я знаю, они всегда рядом. А в незнакомой компании он может потеряться. У сына гиперреакция на все, сильно переживает. Начинает нервничать – сахар прыгает. Мы стараемся справляться с этим. Алексей ведет полноценный образ жизни, я считаю. В этом наша победа!

– Дайте, пожалуйста, совет читателям, которые столкнулись с подобной ситуацией.

– Когда болезнь только появилась – не паникуйте! Прислушайтесь к советам специалистов. К эндокринологам со стажем. Они помогут адаптировать болезнь в жизнь. Медицина сильно продвинулась в плане изучения диабета. Эти знания позволяют вести полноценный образ жизни и с сахарным диабетом. Конечно, терпения всем родителям. Без него – никак!

Беседовала Диана Ключко!



Каждый день в крупных городах человек вдыхает много выхлопных газов. Вредные вещества, попадая в организм, мутируют и приводят к различным заболеваниям. Одним из таких заболеваний является астма. Жители мегаполиса стараются уехать на выходные за город, чтобы подышать чистым и свежим воздухом. Но если такой возможности нет, можно сходить на галотерапию или в соляную пещеру.

Мы подготовили интересные факты об истории соляной пещеры и её свойствах на организм.

• До галотерапии использовали спелеотерапию. Что значит, лечение заболеваний уникальным микроклиматом соляной пещеры. Свои истоки спелеотерапия берет в античности. Жители Древней Греции и Древнего Рима пользовались

соляными пещерами для профилактики инфекционных заболеваний. Они верили в её целебные свойства, поэтому культ спелеотерапии распространился по всему средиземноморскому побережью.

• В Средние века соляные пещеры обрели мистический окрас. Люди верили, что камни в пещере помогают приобрести небывалую силу. Но пользовались этими чудо-свойствами по приданиям ведьмы и чудовища. Поэтому обычные люди старались обходить стороной пещеры.

• Лечение целебным воздухом активно развивалось в XIX веке. Ученые изучали влияние насыщенного солевыми частицами воздуха на организм. Они определили, какие болезни возможно лечить таким способом. Врачи того времени отправляли больных туберкулезом и бронхиальной

Галотерапия – медицинский метод оздоровления организма с помощью искусственно созданной соляной комнаты, в основе которого лежит ингаляционная терапия организма – воздействие высокодисперсным аэрозолем сухого хлорида натрия, оказывающего выраженное муколитическое, противовоспалительное, антибактериальное действие.

астмой в пещеры. Состояние пациентов после этого улучшалось.

• Первая искусственная соляная пещера появилась в 1984 году в СССР. Оздоровительная процедура стала доступна для жителей больших городов.

• Соляную пещеру необходимо посещать при бронхиальной астме, хроническом бронхите, ЛОР-патологиях. Для снижения симптомов аллергии, ринита, поллиноза. Во время нарушения работы иммунной системы. Для лечения дерматита, экземы, псориаза, подростковых акне.

• Регулярное посещение соляной пещеры приводит к улучшению работы иммунной системы. Организм становится устойчивым к заболеваниям. Симптомы протекают без осложнений.

«Дыхание всем»

+7 (916) 011-75-39

www.dihanievsem.ru

Ленинградское шоссе 39, стр. 53

