

## Сахарный диабет у детей

**НА ПЕРВОМ МЕСТЕ.** Различают два типа диабета — первый и второй. Первый возникает из-за дефицита инсулина, который в свою очередь является следствием разрушения клеток поджелудочной железы иммунной системой. Вся пища, которую мы употребляем, дробится в организме до глюкозы, которая обязана попасть в клетки, чтобы дать им энергию. Вот именно инсулин и способствует этому переходу. Без него наши клетки страдают от «энергетического голодания», а вся неизрасходованная глюкоза превращается в вещества, токсичные для нашего организма. Сначала начинают страдать самые уязвимые органы — глаза, ноги и почки, а запущенные случаи чреватые комой. Именно таким типом диабета болеет большинство детей, поэтому они нуждаются в пожизненном приеме инсулина.

Второй тип диабета — инсулиннезависимый — диагностируется у них крайне редко.

**ПОД МИКРОСКОПОМ.** Заметить признаки диабета в самом начале его развития сложно. Первые симптомы часто вообще нестораживают родителей. Ребенок начинает больше пить, чаще бегать в туалет и терять вес при сохраненном аппетите. Но уже это «трио» должно заставить вас схватить чадо в охапку и мчаться в поликлинику сдавать кровь. Если же это грудничок (а диабет может возникать и у них!), вы можете заметить, меняя пеленки, что они похожи на «накрахмаленные». Также должен насторожить плохой аппетит и то, что малыш не набирает в весе.

**СДАЕМСЯ.** Чтобы определить уровень сахара, нужно не только сдать кровь натощак, но и через 2 часа после еды (желательно углеводной). Тогда исследование будет более информативно. Если уровень сахара колеблется в рамках 3.5–5.5 ммоль/л (натощак) и до 7.8 ммоль/л (после еды) переживать не стоит. Но если цифры превышают нормы, нужно срочно бить во все колокола.

### 5 Возможных виновников диабета

1. **ГЕНЫ.** По наследству передается не сам диабет, а предрасположенность к нему. Поэтому совсем не обязательно, что ваш ребенок должен заболеть, но родительская задача — регулярно проверять уровень сахара в его крови. Особенно внимательными следует быть, если диабет уже есть у старших детей.

2. **ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ.** Некоторые вирусные инфекции (например, корь, свинка, ветряная оспа, эпидемический гепатит или грипп) активизируют образование антител к клеткам поджелудочной железы. Эти антитела и разрушают клетки, которые синтезируют инсулин.

3. **ОЖИРЕНИЕ.** Всех детей с чрезмерным весом тела нужно обязательно проверять в отношении риска развития диабета второго типа, который хоть и редко, но диагностируется и у детей.

4. **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.** Панкреатит, ацетонемический синдром и др. болезни поджелудочной железы вызывают повреждение ее клеток.

**5. СТРЕССЫ.** Они тоже могут дать толчок для возникновения сахарного диабета у детей. Поэтому обязательно должна быть умеренная эмоциональная нагрузка и продуман режим отдыха ребенка.

#### Принимаем меры

Если анализы подтвердили у ребенка сахарный диабет, всей семье придется изменить образ жизни. Противостоять диабету можно при условии четкого выполнения всех предписаний. Иначе он будет быстро прогрессировать.

**ПРОВЕРКА.** В вашем доме и во всех поездках вы должны иметь глюкометр и тест-полоски для измерения глюкозы. Маленькому ребенку придется проводить измерения вам, а ребенка-школьника нужно приучить к самостоятельной проверке своего уровня сахара.

**УКОЛЫ.** Залог успешного лечения — инсулин, который нужно будет обязательно вводить несколько раз в день. Вид и дозу препарата подбирает врач и при надобности корректирует. Классическая схема такая: утром и вечером вводится «длинный» инсулин (действует долго), а за 20–30 минут до еды — «короткий».

**РАЦИОН.** Ребенок должен обязательно питаться пять раз в день. В его меню нужно ограничить углеводы, которые повышают сахар: хлеб, каши, картофель, сладости. Также избегать нужно сладких фруктов и ягод (бананов, винограда, дынь, земляники) и насытить меню ребенка овощами и несладкими фруктами (яблоки, груши, персики, абрикосы), богатыми клетчаткой, которая замедляет всасывание глюкозы.

**СПОРТ.** Физические нагрузки ребенку-диабетику просто необходимы. Когда есть физическая нагрузка, дети могут употреблять сладости, т. к. углеводы быстро тратятся на мышечную активность. Но самодеятельничать тоже нельзя — слишком интенсивные тренировки могут вызвать резкое понижение сахара.

**БЕЗОПАСНОСТЬ.** Каждый ребенок-диабетик должен иметь при себе «паспорт» или браслет, в котором должно быть указано, что он болен диабетом и что нужно сделать в случае, если ему станет плохо. Когда ваш ребенок идет в детский сад или школу, обязательно расскажите воспитателям и учителям, как оказать ему первую помощь.

**БОЛЕЗНИ.** Как и все другие дети, диабетики болеют другими заболеваниями — простудой, диареей и т. д. Родителям важно знать, что кишечная инфекция, сопровождающаяся рвотой и жидким стулом, может снизить сахар. А простуда и повышение температуры — повысить. Поэтому во время болезни нужно более тщательно и

ч  
а  
с  
т  
о

к  
о  
н  
т  
р  
о  
л  
л  
и  
р