



ЖИЗНЬ НЕ САХАР

Сахарный диабет не зря называют чумой нашего времени. По тяжести и летальности он занимает третье место в мире после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Существуют два вида этого заболевания. Сахарный диабет 1-го типа (его ещё называют инсулинозависимым) — болезнь с генетической предрасположенностью. Его главная характеристика — абсолютная недостаточность выработки инсулина поджелудочной железой. Второй тип диабета возникает при относительном дефиците инсулина или дефекте его работы (инсулинорезистентности).

Сахарный диабет проявляется резким повышением уровня глюкозы в крови и понижением способности тканей эту глюкозу утилизировать. Одновременно организм начинает терять аминокислоты и другие источники внутренней энергии.

Что нужно знать родителям для того, чтобы не впустить беду в свой дом?

Во-первых, *помните о наследственности*. Однако, если у вас диабет, это ещё не значит, что малыш обязательно заболеет. Вероятность наследования заболевания от мамы составляет 4–5%, от отца — 7–9%, а когда больны оба родителя, вероятность передачи болезни не превышает 30%.

При наличии в семье склонности к ожирению нужно приложить все усилия для привития ребёнку культуры здорового питания, чтобы не допустить неконтролируемого набора веса.

Во-вторых, *не пропустите первые симптомы*:

- чувство неутолимой жажды и частое мочеиспускание, что по-

степенно приводит к обезвоживанию;

- быстрая потеря веса на фоне нормального питания и хорошего аппетита;

- повышенный уровень глюкозы, выявленный при проведении биохимического исследования крови;

- сухость кожных покровов в связи с недостатком жидкости в организме;

- кожный зуд;

- медленное излечение инфекционных заболеваний, медленное заживление царапин и ран;

- нарушение зрения и быстрая утомляемость; появление у ребёнка резкого запаха с привкусом уксуса, прелого яблока.

Если в семье мама, папа или кто-либо из старших детей больны сахарным диабетом 1-го типа, проведите исследование на наличие тех генов, которые отвечают за развитие сахарного диабета. Направление на такое исследование даст участковый педиатр или врач-эндокринолог.

Но даже если у ребёнка обнаружен ген предрасположенности к диабету, это ещё не значит, что он обязательно заболеет. Существуют гены, ответственные за развитие диабета, и гены, защищающие организм от этой болезни. Развитие событий зависит от того, кто победит в этом поединке. Здесь многое зависит от родителей. Они могут и должны оградить малыша от некоторых провоцирующих факторов:

- Детские инфекции: корь, краснуха, эпидемический паротит (свинка) и, в меньшей степени, грипп. Эти вирусы имеют молекулярную структуру, схожую с агентами, которые нарушают работу поджелудочной железы. Будут полезны обычные профилактические меры, способствующие укреплению иммунитета

(гимнастика, закаливание, ходьба босиком, здоровый образ жизни).

- Ранний отказ от грудного вскармливания. Искусственное детское питание содержит коровий молочный белок — альбумин, который по своей молекулярной массе схож с белками бета-клетки поджелудочной железы, ответственными за выработку инсулина. Перекрестная реакция приводит к уменьшению их количества и появлению клинических признаков диабета. У ребёнка-искусственника с генетической предрасположенностью риск заболевания возрастает во много раз.

- Стресс. При нервном напряжении иммунная защита организма ослабевает. Стресс провоцирует сбой в работе центральной нервной системы, которая начинает подавать неверные сигналы антителам, вследствие чего они блокируют бета-клетки. Старайтесь не подвергать малыша лишнему волнению, не кричите, не ругайтесь.

- Профилактика развития диабета 2-го типа заключается в поддержании нормального веса ребёнка и воспитании потребности в двигательной активности.

Если ребёнок всё-таки заболел, не надо впадать в панику. Многие люди с диабетом ведут полноценную жизнь, даже становятся олимпийскими чемпионами. Такие дети нуждаются в пожизненной заместительной гормональной терапии инсулином. Гормон вводится под кожу — других способов получить жизненно необходимый для диабетика инсулин на сегодняшний день не существует. Правда, есть облегчённые способы введения гормона: уколы делаются специальными шприцами или шприц-ручками с такой тонкой иглой, что боль практически не ощущается.

Сейчас идут активные разработки препаратов инсулина для альтернативного способа введения — внутрь, защищённых от разложения в желудке, ингаляционных, пластырных. Дозировку инсулина нужно отрабатывать в контакте с врачом-эндокринологом: её придётся корректировать в зависимости от потребности в той или иной пище, состояния здоровья. Всему этому можно научиться, пройдя обучение в школе диабета.

■ Самые известные мифы о диабете

Миф первый: если есть много сладкого, можно заболеть диабетом. Не совсем верно. Неограниченное употребление сахара может усугубить состояние уже больного человека с нарушениями углеводного обмена.

Миф второй: если анализы крови показывают повышенный уровень сахара, у ребёнка диабет. Этого факта недостаточно для постановки диагноза. Но сигнал для родителей: необходимо провести тщательное обследование.

Миф третий: дети, заболевшие сахарным диабетом, быстро полнеют. Малыши, заболевшие сахарным диабетом 1-го типа, наоборот, быстро худеют, несмотря на нормальное питание и хороший аппетит, что связано с ускорением обменных процессов.

■ Никогда не теряйте бдительность

Несвоевременная диагностика и неправильное лечение приводят к осложнениям. Часто у больных сахарным диабетом появляются гипогликемические состояния, когда уровень сахара в крови резко падает. Это происходит, если, например, инсулина оказалось больше, чем требуется для питания клеток глюкозой, или если ребёнок в этот день испытал стресс,

физическое перенапряжение, пропустил приём пищи. В результате у малыша наступает состояние, которое проявляется вялостью и слабостью, головокружением или головной болью, потливостью и ощущением сильного голода. Это состояние может быть началом гипогликемической комы.

При появлении первых признаков — вялость, слабость и потливость — нужно сразу же повысить уровень сахара в крови. Если этого не сделать, у ребёнка появится дрожание конечностей, начнутся судороги, он некоторое время будет находиться в очень возбужденном состоянии, а затем наступит потеря сознания.

Если такие состояния повторяются, то диабет может перейти в лабильную стадию, когда подбор дозировки инсулина становится проблематичным, и малыша грозят серьёзные осложнения вплоть до таких грозных состояний, как кетоацидоз и диабетическая кома. Чтобы не случилось беды, рекомендуется не затягивать с диагностикой, а при появлении подобной симптоматики немедленно вызывать «скорую».

■ Советы на каждый день:

- Научите ребёнка делать себе уколы самостоятельно.
- Всегда контролируйте уровень сахара в крови.
- Убедите малыша в том, что он ни в чём не виноват, и мама с папой по-прежнему очень любят его.
- Не надо корить себя за то, что ваш ребёнок болен. Вы ни в чём не виноваты.
- Не надо всё время жалеть малыша, иначе он вырастет плаксою и ипохондриком. Просто любите его.

Ирина ТИН,
врач-эндокринолог, кандидат
медицинских наук, клиника
«Питание и здоровье»