

## Сахарный, да не радостный

*Ребенок стал много пить, но и чаще ходить в туалет... Вроде, все в порядке – баланс соблюден. Ребенок похудел... Все правильно: растет, вытягивается! Ребенок стал чаще уставать и дольше спать... Так и нагрузки возросли, а сон полезен. Если вы заметили за ребенком изменение физического состояния или привычек, — это не тот случай, когда нужно искать оправдания. Измерьте сахар: так может начинаться сахарный диабет первого типа у детей.*

Как его распознать и как с ним жить (увы, он не лечится), рассказывает заведующий областным детским эндокринологическим центром ГАУЗ СО «Областная детская клиническая больница», главный внештатный специалист-детский эндокринолог Минздрава Свердловской области, доктор медицинских наук Алексей Васильевич Кияев.

### А что, это проблема?

Сахарный диабет. Этот термин объединяет группу заболеваний, которые сопровождаются повышением глюкозы (сахара) в крови. Существует множество различных типов диабета, но медики выделяют основные два.

Первый тип, инсулинозависимый. Его еще называют «детским» или «диабетом молодых», так как им в основном болеют дети или молодые люди.

Второй тип, инсулиннезависимый. Так называемый «диабет пожилых»: им чаще страдают люди в возрасте. Однако в последнее время он диагностируется и у молодых людей, и даже у детей.

В Свердловской области врачи фиксируют у детей около 250 новых случаев заболевания сахарным диабетом в год. Впрочем, это проблема всемирная: по всей планете у детей младше 15 лет количеством до ста тысяч ежегодно диагностируют сахарный диабет первого типа. Это одно из самых распространенных хронических заболеваний. Если в вашей семье никогда не сталкивались с такой проблемой, а чаще всего так и бывает, заподозрить диабет у ребенка бывает сложно. Важно просто помнить признаки, которые должны насторожить (учащенное и обильное мочеиспускание на фоне жажды, а также потеря веса на фоне повышенного аппетита), потому что, если вовремя не обратиться к врачу для определения сахара в крови, это может привести к развитию диабетической комы и как итог – к реанимации.

### Инсулин. Как это работает?

Сахарный диабет первого типа возникает из-за того, что в организме не хватает инсулина: он недостаточно вырабатывается поджелудочной железой, из-за чего и повышается уровень глюкозы в крови. А без глюкозы нам никуда: это энергия, которую мы получаем с пищей.

Единственным лечением пока является введение гормона инсулина. Так как инсулин изобрели всего лишь в 20-х годах XX века, то в прежние времена дети с сахарным диабетом погибали.

Наш организм использует глюкозу, как машина - топливо. Если нет основного топлива – глюкозы, наш организм начинает подпитываться из других источников: белков и жиров, поэтому ребенок и худеет.

А если в качестве топлива используется жир, то образуется много вредных веществ, которые отравляют детский организм, и это может привести к летальному исходу.

Итак, нужен инсулин. А поджелудочная железа его не вырабатывает в достаточном количестве. Выход – получать инсулин извне. В противном случае все процессы в организме нарушаются.

### Почему так резко?

Возникает закономерный вопрос: есть ли какие-то преддиабетические состояния, позволяющие заподозрить проблему? Скорее, нет, чем да. Диабет у детей — это чаще остро возникающий процесс. Если клетки поджелудочной железы вырабатывают инсулин в достаточном количестве, то уровень глюкозы в крови не повышается. Детский организм сражается до последнего: диабет проявляется тогда, когда уже остается менее 10% клеток, вырабатывающих инсулин.

Причина появления сахарного диабета точно не известна. На медосмотре, как правило, врач вас спрашивает, имеется ли у кого-то из родственников диабет. Да, риск заболеть может передаваться по наследству, но это не значит, что, если у кого-то из членов вашей семьи есть сахарный диабет, он обязательно будет и у ребенка. Или наоборот: может быть так, что ни у мамы, ни у папы, ни у бабушек с дедушками сахарного диабета не было, а у ребенка его выявили.

Диабет может возникнуть у тех, кто имеет к нему предрасположенность, под действием различных причин, среди которых детские инфекции и вирусные простудные заболевания, стрессы. И причины эти могут начать свою «бомбардировку» организма задолго до того, как у человека проявятся первые признаки сахарного диабета. Чаще проявлению сахарного диабета первого типа подвержены дети, находящиеся на искусственном вскармливании и те, кто уже имеет какое-либо аутоиммунное заболевание. В последнее время врачи фиксируют увеличение числа таких маленьких пациентов.

### **Еще раз о симптомах и что делать?**

Итак, ребенок здоров, весел, все с ним, вроде бы, хорошо... Что может насторожить? Одним из первых симптомов сахарного диабета считают учащенное и обильное мочеиспускание: ребенок начинает чаще обычного бегать в туалет. А из-за того, что он часто ходит в туалет, встает по ночам, у него появляется чувство жажды, он начинает пить больше жидкости. Родители, как правило, замечают, что ребенок стал много пить, но не обращаются к врачу – не считают это достаточным поводом.

Еще один типичный признак сахарного диабета, который трудно пропустить: на фоне повышения аппетита ребенок начинает худеть. Важно: ест хорошо, но худеет. Далее появляются слабость и утомляемость, тошнота, рвота и нарушение сознания.

Детский диабет диагностируется довольно легко. При появлении жалоб, которые описаны выше, нужно срочно обратиться за медицинской помощью и определить уровень глюкозы в крови в любое время суток и независимо от приема пищи.

### **Как с этим жить? Полноценно!**

Если лечение подобрано вовремя и верно, если образ жизни – правильный, то прогноз благоприятный.

Важно знать, что здесь многое зависит даже не от лечения, а от того, как ребенок и его родители воспринимают диагноз, так как им придется научиться многому: вовремя вводить инсулин, соблюдать принципы питания диабетиков (рацион не меняется полностью, просто он становится правильным), следить за физическими нагрузками. Не страдать диабетом, а жить с диабетом!

При детском сахарном диабете огромное значение имеет контроль глюкозы в крови. Дети измеряют сахар часто: оптимально – 6–8 раз в день. Но и это не проблема, сегодня существуют различные средства для контроля глюкозы в крови, самые популярные из них — глюкометры.

Есть системы, когда ребенку на две недели ставится датчик (например, в область плеча), и далее с помощью сканера или смартфона можно считывать показатели глюкозы в крови.

Безусловно, дети и с диабетом первого типа живут полноценной жизнью: занимаются спортом, наукой, творчеством, участвуют в конкурсах и соревнованиях несмотря на то, что им пришлось раньше повзрослеть, научиться вести здоровый образ

жизни, правильно питаться, соблюдать режим дня. Они ведут дневник самоконтроля: подсчитывают количество потребленных углеводов, чтобы правильно ввести себе нужную дозу инсулина. Или используют инсулиновую помпу, которая автоматически вводит подкожно необходимое количество гормона.

Сегодня диабет изучен достаточно хорошо, методы контроля и лечения — высокотехнологичны и доступны, так что продолжительность и качество жизни детей с диабетом не отличается от качества жизни здоровых людей.

Будьте внимательны к своим детям и берегите их здоровье!