

Сахарный диабет у детей

Сахарный диабет 1 типа – это хроническое заболевание эндокринной системы, характеризующееся абсолютной недостаточностью инсулина — гормона поджелудочной железы, отвечающего за регулирование уровня глюкозы в крови. Чаще всего заболевание диагностируется именно у детей до 18 лет. Сахарный диабет у детей протекает относительно остро и без соответствующего лечения, как правило, приобретает тяжелое, прогрессирующее течение. Такое развитие диабета у детей обусловлено интенсивным ростом организма ребенка и соответственно усиленным обменом веществ.

Как правило, риск развития сахарного диабета выше у недоношенных, слаборазвитых детей, или у подростков в период полового созревания. Также риск развития диабета выше у детей подверженным значительным физическим нагрузкам (например, у детей, занимающихся спортом).



Причины развития заболевания

Сахарный диабет 1 типа возникает вследствие аутоиммунного процесса, когда иммунная система организма атакует собственные бета-клетки поджелудочной железы, производящие инсулин. Постепенное разрушение бета-клеток приводит к дефициту инсулина и нарушению усвоения глюкозы клетками тела. Точные

причины запуска такого аутоиммунного механизма неизвестны, однако существует ряд факторов риска:

- Генетическая предрасположенность;
- Воздействие вирусных инфекций;
- Особенности питания и образа жизни ребенка в раннем возрасте.

Одной из причин развития диабета у детей является вирусная инфекция, разрушающая клетки поджелудочной железы, продуцирующие инсулин (например, свинка, краснуха, корь и пр.). В связи с этим, одной из важнейших мер профилактики развития диабета у детей является своевременная вакцинация ребенка.

Клинические проявления сахарного диабета

Заболевание проявляется резким снижением массы тела, постоянным чувством голода и сильной жаждой (вместо стакана сока или воды может выпить целую бутылку). У ребёнка также наблюдаются частые мочеиспускания (в том числе ночью), быстрая утомляемость, слабость и снижение активности (желание прилечь даже днем). Если вовремя не диагностировать болезнь и не начать лечение, состояние пациента быстро ухудшается вплоть до возникновения опасных осложнений — кетоацидоза и коматозных состояний.

Диагностика

Для диагностики сахарного диабета используются лабораторные исследования, позволяющие определить уровень сахара в крови и моче, наличие ацетона в моче, показатели гликированного гемоглобина HbA1c. Важно провести эти тесты незамедлительно после появления первых симптомов, чтобы своевременно начать терапию.

Лечение и уход за ребенком с сахарным диабетом

Лечение заключается в регулярном введении препаратов инсулина под наблюдением врача-эндокринолога. Ребёнку важно соблюдать специальную диету, контролировать физическую активность и регулярно измерять уровень глюкозы в крови. Родители и сам ребенок должны научиться правильно рассчитывать дозировку инсулина исходя из потребления углеводов и физической нагрузки.

Очень важна психологическая поддержка детям и семье, поскольку диагноз диабета оказывает серьезное влияние на качество жизни семьи и самого маленького пациента. Важен постоянный контакт медицинских специалистов с семьёй больного, обучение родителей правильному уходу за ребёнком и контролю над состоянием здоровья.

Питание ребенка с сахарным диабетом

Питание ребенка занимает важное место в лечении сахарного диабета. Питание ребенка больного сахарным диабетом должно отвечать всем требованиям, которые в настоящее время предъявляются к питанию здорового ребенка: диета должна быть максимально сбалансированной по всем важнейшим ингредиентам

(белкам, жирам, углеводам и витаминам). Соблюдение этого условия позволяет детям с диабетом нормально расти и развиваться. В то же время специальная диета исключает углеводную нагрузку и тем самым облегчает течение и лечение диабета.

При сахарном диабете ограничиваются употреблением хлебобулочных изделий из пшеничной муки, картофеля, каши (манная, рисовая). Каши дают ребенку не более одного раза в день, используя для их приготовления крупы грубого помола (гречневая, овсяная, кукурузная).

Употребление хлеба не должно превышать 100г в день. Овощи (все кроме картофеля) можно предлагать ребенку без ограничений. Блюда из различных овощей должны составлять значительную часть суточного рациона детей.

Рекомендуется включать в диету при диабете фрукты и ягоды – несладкие сорта яблок, черную смородину, вишни и т.д. Изредка можно давать ребенку цитрусовые (апельсины, мандарины), клубнику, землянику, малину. Фрукты ребенок может употреблять сырыми и в виде компотов, приготовленных на заменителях сахара.

Из меню необходимо исключить жирные, острые и соленые соусы, сладкие подливы. При отсутствии у ребенка сопутствующих диабету заболеваний печени, почек допускается добавлять в пищу в качестве приправы небольшое количество лука.

Частота приема пищи ребенка больного сахарным диабетом – 6 раз в сутки и чаще. Наибольшее удовлетворение для ребенка, как правило, приносит привычная ему пища. Ввиду этого, при составлении диеты должны быть учтены особенности стереотипа питания семьи: часы и объем каждого приема пищи, пищевые привычки ребенка. Состав питания ребенка должен быть согласован с врачом, наблюдающим ребенка.

Прогноз и профилактика осложнений

При правильном лечении и соблюдении рекомендаций прогноз благоприятный: дети могут вести активный образ жизни, заниматься спортом, учиться и развиваться полноценно. Однако важно избегать гипогликемии и гипергликемии, которые ведут к развитию острых и хронических осложнений, включая поражение почек, глаз, нервной системы и сердечно-сосудистой системы.

Течение сахарного диабета у детей зависит и от возраста ребенка, в котором началось заболевание. Чем младше ребенок, заболевший диабетом, тем тяжелее он протекает и тем больше угроза развития осложнений. Ребенок с диабетом будет нуждаться в поддерживающем лечении в течение всей его жизни.

Таким образом, сахарный диабет первого типа требует особого внимания со стороны врачей и родителей, тщательного соблюдения рекомендаций и регулярного контроля состояния здоровья ребёнка.

Течение сахарного диабета у детей зависит и от возраста ребенка, в котором началось заболевание. Чем младше ребенок, заболевший диабетом, тем тяжелее он протекает и тем больше угроза различных развития осложнений. Как правило, однажды возникнув, диабет у ребенка уже никогда не проходит. Ребенок больной диабетом будет нуждаться в поддерживающем лечении в течение всей его жизни.

Для детей с сахарным диабетом важна физическая активность. Физическая активность обладает лечебным эффектом, так как ведет к снижению уровня глюкозы в крови и как итог — к снижению дозы вводимого инсулина. Также наблюдается физиологический эффект: у ребенка повышается гибкость, увеличиваются сила мышц и объем легких. Физическая нагрузка приносит и психологический эффект: физические упражнения помогают бороться со стрессами, плохим настроением, повышают самооценку.

Диабет — не болезнь, а образ жизни. Конечно, диабет вносит определенные ограничения в жизнь ребенка, но в отличие от многих других, более тяжелых заболеваний, не мешает самому главному — жить полноценной жизнью, учиться, общаться, заниматься спортом, развиваться и самосовершенствоваться.

