

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ДИАБЕТОМ



ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДИАБЕТОМ, ИХ РОДИТЕЛЕЙ И ДРУЗЕЙ

ЭЛТА

Сателлит®

ПРИВЕТ!

Если ты держишь эту книгу в руках, то, скорее всего, у тебя сахарный диабет 1 типа и тебе нужны ответы на вопросы: что это, почему именно у меня, мне теперь нельзя сладкое, это навсегда?

В этой книге ты найдешь ответы на свои вопросы, а также полезные советы о том, как считать хлебные единицы, планировать день, понимать свой организм. Узнаешь, что с диабетом можно есть сладкое, заниматься спортом и жить полноценной, счастливой жизнью!

Эта книга не инструкция о том, как правильно болеть. Она про дружбу со сверстниками и с диабетом.



ДОБРОЕ УТРО!

— Ваня, просыпайся! — услышал Ваня мамин голос сквозь сон.

— Сегодня придут твои друзья!

Ваня ученик 3 класса. Ему 9 лет. И у него сахарный диабет 1 типа.

Сегодня воскресенье и в школу не надо, поэтому к Ване в гости придут его друзья — Лиля и Тёма.

Ваня открыл глаза, зевнул и подумал: «Нужно измерить сахар после сна». Он сходил в ванную, чтобы умыться и помыть руки.

Потом достал из тумбочки глюкометр и вставил в него тест-полоску.

— Так-с, посмотрим, что тут у нас, — Ваня уколол пальчик и поднес его вместе с яркой капелькой крови к тест-полоске, — 7 секунд и готово!

— Мама, сегодня 5,2!

— Очень хорошо, сынок! — сказала мама. — Иди завтракать, я приготовила сырники!

— М-м-м, мои любимые... — протянул Ваня.

— Так-с, это около 3 ХЕ.

Ваня сразу посчитал, сколько инсулина ему надо подколоть, потому что он всегда съедает одинаковую порцию маминых сырников.





У Вани диабет с 2-х лет. И с этого момента его утренний ритуал — измерить сахар, подколоть инсулин перед завтраком, измерить сахар после завтрака — проходит каждый день.

Ваня не переживает из-за этого.

Он понимает, что если не будет этого делать, он будет плохо себя чувствовать. Поэтому Ваня очень ответственно подходит к контролю сахара, следит за питанием и режимом дня.

— Всё очень вкусно, мам! Спасибо! — поблагодарил Ваня маму, доедая последний сырник.

— На здоровье, сынок! Не забудь через пару часов измерить сахар!

— Обязательно, мам.

Ваня очень вырос за последний год и теперь самостоятельно следит за сахаром, а родители только немного помогают.



ГОСТИ

Раздался звонок и Ваня пошёл встречать гостей. С Лилей он дружит ещё с 1 класса, а вот с Тёмой дружба завязалась недавно, они вместе ходят в спортивную секцию на баскетбол.

— Привет, ребята! — радостно сказал Ваня. — Проходите!
— Привет, привет! — дружно ответили Лиля и Тёма.
— Лиль, у тебя сегодня утром сколько? У меня 5,2!
— Ого, здорово! — восторженно сказала Лиля. — У меня повыше — 7,3, но тоже нормально.

У Лили тоже сахарный диабет 1 типа, но диагноз поставили только год назад. Лиля пока не может до конца привыкнуть к новому образу жизни, но Ваня всячески её подбадривает и помогает разобраться с этим. Он-то уже знает, что к чему!

— А у меня 15 и 4! — решил поддержать разговор Тёма. Ваня и Лиля замерли и переглянулись.
— Что? СКОЛЬКО?!
— Хм, а что? Я не уловил правила игры? Это шифр какой-то? — смутился Тёма.

Лиля и Ваня сложились от смеха пополам. У Тёмы диабета не было и он пока не понимал, о чём вообще ребята говорят.
— Лилька, давай расскажем Тёме про наш «шифр». Пойдём на кухню.



ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА?

— У меня и у Лили сахарный диабет 1 типа, — начал рассказ Ваня.

— Это заразно? — с лёгким испугом спросил Тёма.

— Не-е-ет, что ты! — с улыбкой сказала Лиля. — Но в отличие от простуды, диабет не проходит полностью, его нужно контролировать. Сахарный диабет 1 типа не такое уж распространённое заболевание, им болеют только 5 %* всех жителей планеты!

Но при этом диабет не мешает вести здоровый и активный образ жизни и жить полноценно.

— А вам что, нельзя теперь сладкое?

— Можно. Но ты прав, самое главное — это следить за питанием,

— продолжил Ваня, — чтобы тебе стало понятнее, почему так много внимания уделяют теме еды, я приведу пример.

Скажи, задумываешься ли ты, сколько нужно вдохнуть воздуха, чтобы спокойно дышать?

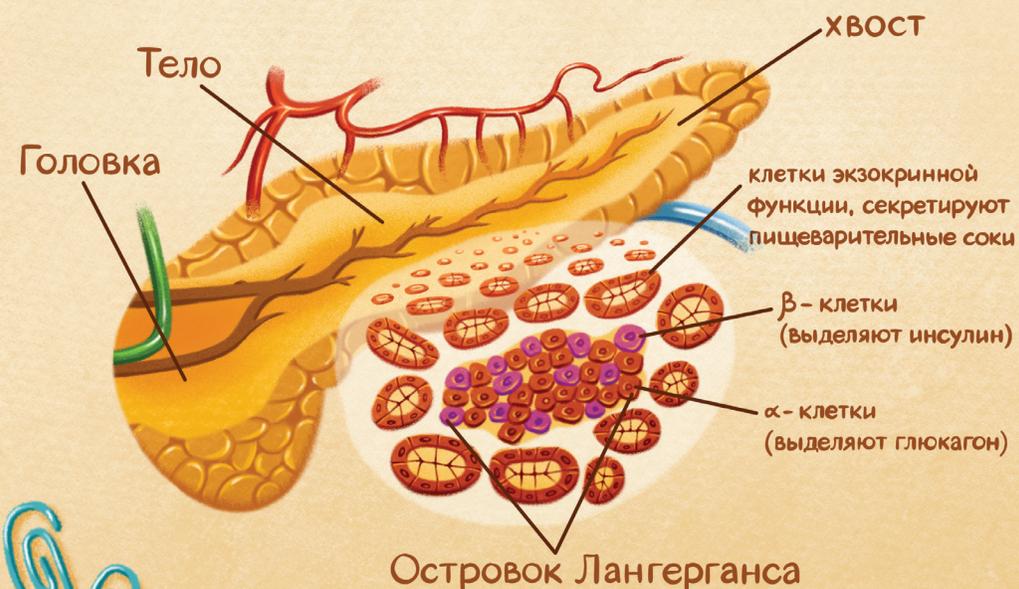
— Нет, конечно, — ответил Тёма.

— А в каком темпе дышать?

— Нет...

— Правильно, твой организм сам все наладил, а ты можешь посвятить время просмотру кино, игре на гитаре, катанию на лыжах или коньках или просто ворон считать.

Строение поджелудочной железы



— Так же и с инсулином, — продолжил Ваня, — как только человек начинает есть, глюкоза попадает в кровь. В этот момент поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин. Это такой гормон, который как швейцар у дверей отеля запускает глюкозу в мышцы. И затем глюкоза, будучи нашим «топливом», заряжает нас энергией. Но люди, конечно же, не задумываются об этом, всё происходит естественно.

— А при диабете 1 типа глюкозу никто «не узнает» и «не встречает», — подхватила рассказ Лиля, — потому что инсулина или слишком мало, или его совсем нет. Из-за этого возникает избыток глюкозы в крови, которая не попадает в мышцы и просто вымывается из организма. Поэтому наступает слабость и можно даже попасть в больницу. Чтобы этого не случилось, нужно помогать своему организму.

— То есть ты сам выполняешь роль швейцара для глюкозы? — уточнил Тёма.

— Вот-вот. Сам измеряю уровень сахара до еды, считаю хлебные единицы в продуктах, которые буду есть, и ввожу болюс — ответил Ваня.

— Болюс — это укол инсулина перед едой. Ещё его называют «коротким». А есть ещё базальный («длинный») инсулин — его обычно вводят 1 или 2 раза в день. Это если у тебя шприц-ручка для ввода инсулина. А ещё бывает помпа. С её помощью базальный инсулин вводят каждый час маленькими дозами.

— А вам не больно каждый раз колоть палец, чтобы измерить сахар? — испугался Артём.

— Ну... Лучше немного потерпеть укольчик, чем столкнуться с гипо- или гипергликемией.

— С чем-с чем столкнуться? — переспросил Тёма. Ему стало очень интересно.



ЧТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ, ЕСЛИ НЕ ПОМОГАТЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ?

— Смотри, есть 2 состояния, до которых лучше не доводить свой организм: когда сахар очень низкий или, наоборот, когда он очень высокий, — начала рассказывать Лиля.

Гипогликемия (гипо)

Если сахар резко понизился и стал ниже нормы (3,9 ммоль/л), то начинается головокружение, головная боль, ты чувствуешь слабость, у тебя перепады настроения и очень хочется есть. Нужно измерить сахар и если он низкий, то как можно скорее выпить сладкий напиток, например, сок, или съесть кусочек сахара, иначе можно потерять сознание.

Гипергликемия (гипер)

Если сахар подскочил (например, 14 ммоль/л), то сразу можно и не понять этого. Но при этом, очень хочется пить, часто ходишь в туалет, иногда может болеть голова. Нужно измерить сахар и, если он высокий, ввести инсулин. Пока сахар высокий, нельзя есть сладкое.

— Да-а-а, с 15 и 4 я точно переборщил! — засмеялся Тёма.
— Это точно! — с улыбкой ответила Лиля.
— Если сахар слишком низкий или слишком высокий, можно оказаться в больнице или даже впасть в кому. Поэтому очень важно следить за уровнем сахара в течение дня. Кстати, давайте перекусим, заодно и сахар измерим, — предложил Ваня.
— А покажи, как ты это делаешь? — попросил Ваню Тёма. Для него измерения сахара были в новинку.
— Сначала мою руки. Затем вставляю новую тест-полоску в глюкометр, — продолжил Ваня. — Прокалываю подушечку пальца и подношу её с капелькой крови к тест-полоске. На моём глюкометре тест-полоска сама втягивает кровь и через 7 секунд результат готов! Я обязательно записываю его в дневник самоконтроля.



Ваня использует шприц-ручки. Введенный инсулин, измерения сахара и ХЕ он записывает в свой дневник.

Ваня

9 лет

ДАТА: 12.05

День недели: воскресенье

	7	8	9	10	11	12	13	14	15
База	0,75			0,8		1			0,95
Сахар крови	5,5		7,0		7,1			6,9	
ХЕ	3				2			1	
Болюс	4,5				2,5			1	
Комментарий						Спорт			

ЗАВТРАК	Тост, яйцо, печенье	Б	Ж	У	Ккал	ХЕ
						3
ПЕРЕКУС	яблоко	Б	Ж	У	Ккал	ХЕ
						2
ОБЕД	куриный суп	Б	Ж	У	Ккал	ХЕ
						1

Обожает баскетбол!

Пользуется шприц-ручкой :)

Мечтает забить победный трёхочковый



Лиля тоже записывает введённый инсулин, измерения сахара и ХЕ. Её записи немного отличаются от Ваниных, потому что она на помповой инсулинотерапии.

Скачай дневник и попробуй вести его.



Лиля. 8 лет.

Обожает
рисовать :)

ДАТА: 12.05

День недели: воскресенье

	7	8	9	10	11	12	13	14	15
База	0,65			0,7		0,75			0,9
ВБС									
Сахар крови	5,5			9,9			8,3		7,4
ХЕ	3						4		
Болюс	4,5						4,5		
Растянутый болюс/ двойная подколка				спорт					
Комментарий									

ЗАВТРАК	Тост, яйцо, печенье	Б	Ж	У	Ккал	ХЕ
ПЕРЕКУС		Б	Ж	У	Ккал	ХЕ
ОБЕД	суп, Гречка, куриная Грудка	Б	Ж	У	Ккал	ХЕ
						4

Ещё красиво
поёт и играет
на гитаре

Всегда носит
с собой блокнот,
в котором делает
зарисовки!



ЧТО ТАКОЕ ХЕ?

- О, мама купила нам вкуснятину — печенье с шоколадной начинкой! — восторженно сказал Ваня.
- Давайте посчитаем, сколько в них ХЕ, — предложила Лиля.
- Кого посчитаем? — в этот момент Тёма подумал, сколько же всего знают ребята, чего не знает он.
- Это хлебные единицы, — начала объяснять Лиля. — В одной хлебной единице 10–12 граммов углеводов.
- Смотрим сколько углеводов в одной порции и делим, например, на 10. Как думаешь, сколько углеводов в 100 граммах такого печенья?
- Хм-м... 15? — неуверенно спросил Тёма.
- Бери больше! — подсказал Ваня.
- Ну тогда 125...
- А это слишком, — Лиля решила не томить Тёму и посмотрела на упаковку с печеньем. — В 100 граммах такого печенья 63 грамма углеводов. Значит в 1 грамме печенья содержится 0,63 грамма углеводов.

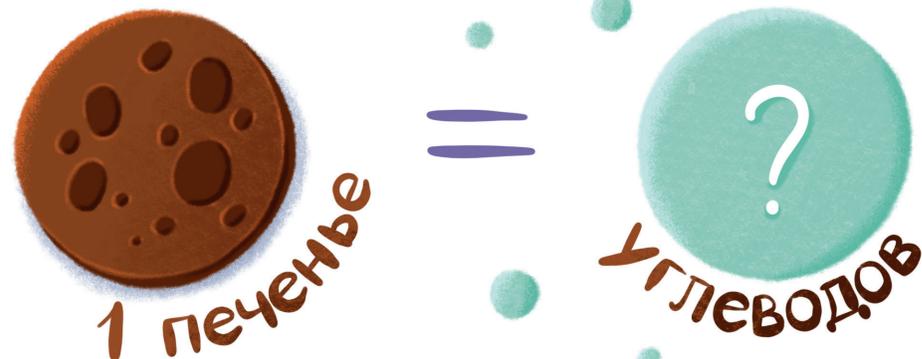
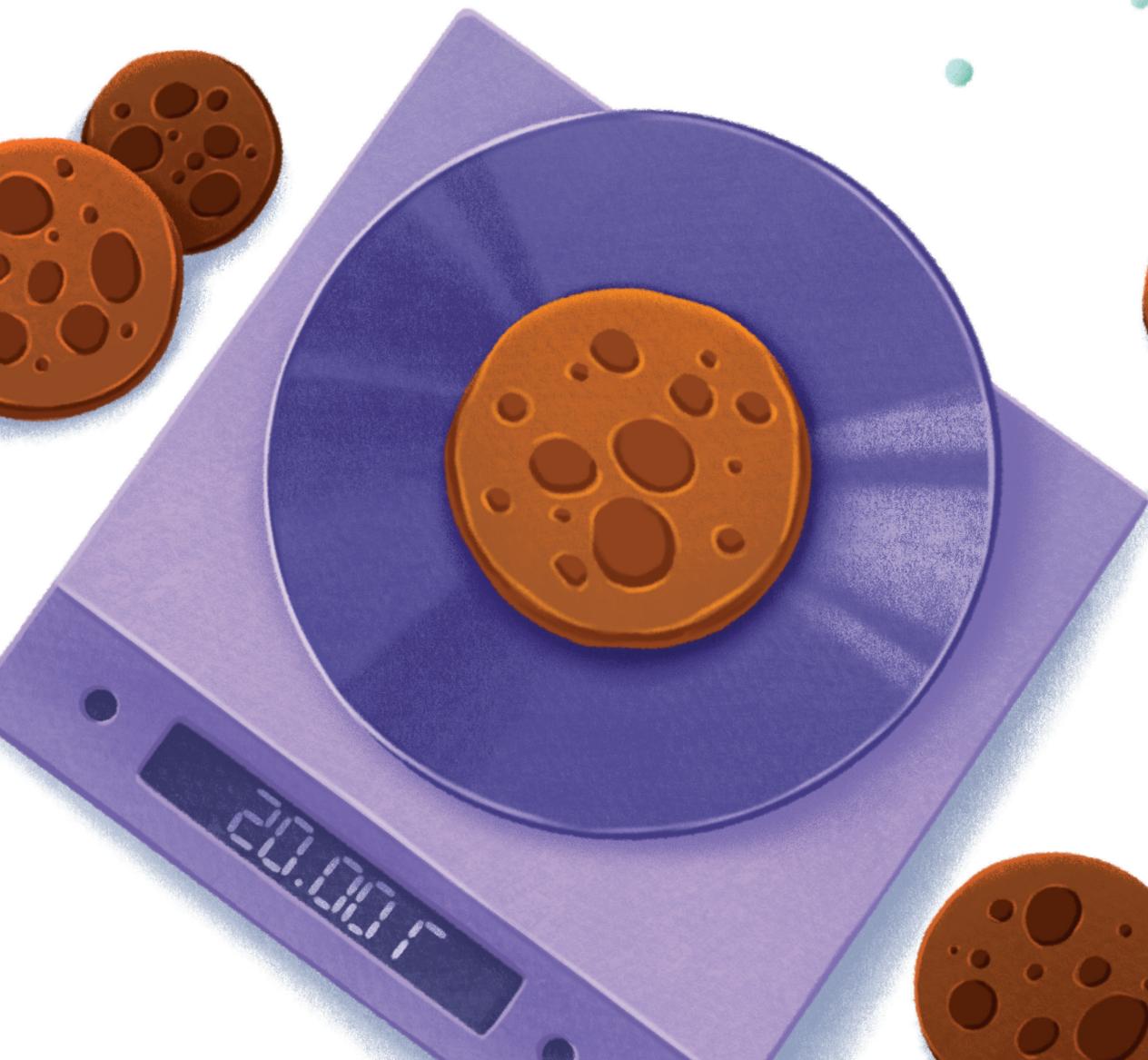
**ХЕ - хлебные
единицы**

**1 ХЕ = 10-12 г
углеводов**



— Давайте взвесим одно печенье, — предложил Ваня и достал кухонные весы. — Так, оно весит 20 граммов. Умножаем на 0,63, получаем 12,6 граммов углеводов, что соответствует примерно 1 ХЕ. Теперь мы знаем, сколько нужно подколоть инсулина в зависимости от количества печенек, которые каждый съест. На каждую 1 ХЕ нужно вводить примерно 1 ЕД инсулина (1:1) — это называется углеводный коэффициент. Но у каждого он разный. Например, я ввожу на каждую 1 ХЕ 1,5 ЕД инсулина (1:1,5), а Лиля — 0,5 ЕД (1:0,5).

— И так каждый раз?! — в недоумении спросил Тёма. — Это же постоянно считать эти хлебные единицы!
— На самом деле, нет, — успокоил его Ваня. — Со временем уже знаешь, где сколько ХЕ и знаешь, сколько надо ввести инсулина.
— Неудивительно, что ты так хорошо знаешь математику, — похвалил его Тёма.
Ребята рассмеялись и принялись пить чай с печеньем.



КТО ТАКИЕ «КАК ВСЕ»?

— Получается, вы... Не как все? — спросил Тёма.

Ваня задумался.

— Знаешь, Тём, ты и прав, и не прав одновременно.

Конечно, мы с Лилей немного выделяемся. Люди иногда удивляются, когда видят, как мы измеряем сахар и делаем укол. Но если присмотреться, то каждый из нас немного не такой, как все. Помнишь, когда Сашка из «Б» класса приходил на наши соревнования и очень расстраивался, что не может так же, как мы с тобой, играть в баскетбол. Дядя Митя слишком высокий и постоянно вынужден смотреть, чтобы головой случайно не сбить люстру.

— Зато он умеет прятать на верхние полки сладкие заначки и никто их там не видит, — улыбнувшись добавила Лиля.

— Верно, — продолжил Ваня, — а наш одноклассник Вася маленького роста, но он любит баскетбол и много тренируется, чтобы высоко прыгать.

— А Машка, с которой я сижу на математике, плохо запоминает движения танца, но хочет участвовать со мной в школьном спектакле и занимается хореографией каждый день, — вспомнила Лиля. Ей самой ещё с детского сада легко давались танцы. Тёма засмеялся.

— Да, когда вы с Лилей сегодня обсуждали хлебные единицы, я тоже был не как все. Вообще не понимал, что происходит. Наверное, зависит от того, кто они — эти все... Значит, и я тоже временами не как все.



Через 2 часа после еды ребята сделали замеры.

Показания были в норме.

— Ну что, куда пойдём сегодня? — воодушевлённо спросил Ваня.

— В кино, там же идёт новый фильм!

— Давайте. А потом мы хотели поиграть в баскетбол, помнишь, Вань?

— Ага! — сказал Ваня. — Ну отлично! Сейчас соберу рюкзак и помчим.

Ваня начал собирать диа-рюкзак.

— Диабет помогает думать и планировать наперёд, иногда чувствую себя спецагентом.



ПОМОГИ ВАНЕ СОБРАТЬ РЮКЗАК

На картинке изображены все предметы, которые Ваня берёт с собой. Как ты думаешь, зачем они ему нужны? Впиши в кружочки рядом с каждым предметом соответствующую цифру из списка справа.



- 1 Если захочется перекусить во время прогулки
- 2 Сегодня обещали дождик, лучше перестраховаться
- 3 Обязательно возьмём, чтобы инсулин всегда был под рукой, если вдруг захочется перекусить или прогулка затянется до позднего вечера
- 4 Тренироваться в ней удобнее, чем в уличных вещах
- 5 Пригодится, если упал сахар
- 6 Возьмём её на непредвиденный случай: возникновение неполадок или потеря другой шприц-ручки
- 7 Нужны, чтобы получить капельку крови для измерения
- 8 Его наденем на руку, стильная и полезная вещь!
- 9 Пригодится при гипогликемии
- 10 С их помощью ты можешь следить за уровнем сахара в крови
- 11 Очень нужен, чтобы зарядиться энергией командной игры
- 12 Отлично помогут, когда рядом нет мыла и воды, а нужно измерить сахар

НА БАСКЕТБОЛЕ

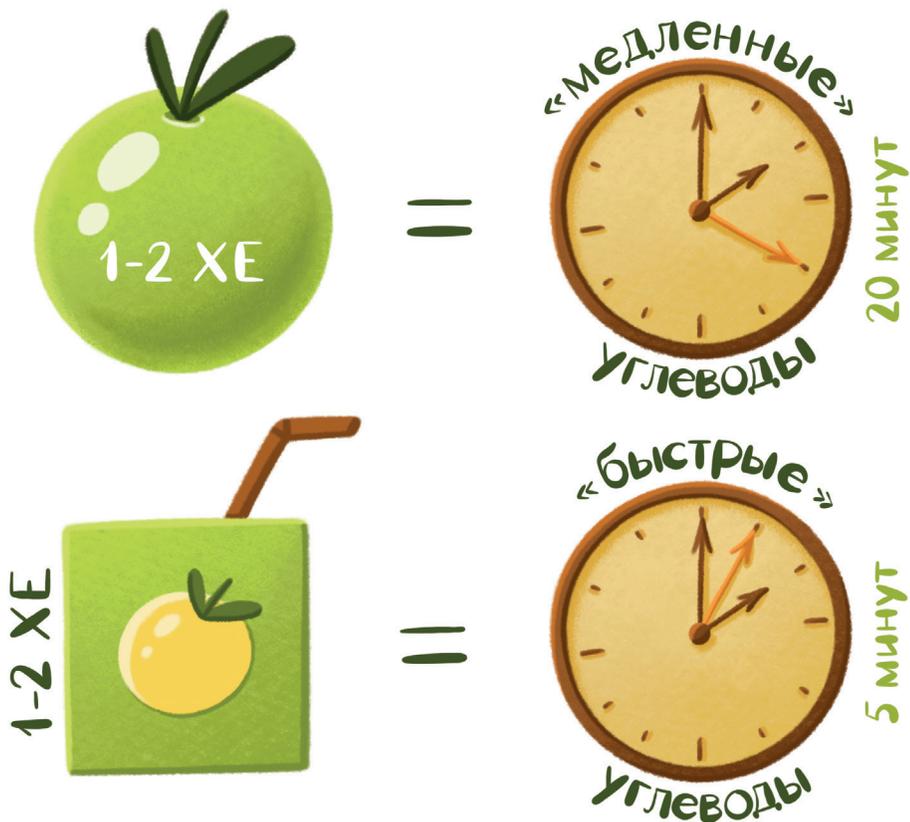
После кино Ваня и Тёма полетели в зал, чтобы поиграть в баскетбол. Уже год они вместе ходят в спортивную секцию. Им очень нравится этот вид спорта и они решили тренироваться дополнительно по выходным.

Ваня достал глюкометр, чтобы измерить сахар.

— А я даже раньше не замечал, что ты измеряешь сахар перед тренировками, — сказал Тёма.

— Я делаю это всегда. Перед занятиями обязательно нужно измерять сахар. Если он слишком высокий, более 16 ммоль/л, заниматься нельзя.

А если слишком низкий, меньше 5 ммоль/л, нужно съесть 1-2 ХЕ «быстрых» углеводов, а если от 5-7 ммоль/л — 1-2 ХЕ «медленных» углеводов и можно приступить к тренировке.



— А тренер знает, что у тебя сахарный диабет?

— Конечно, — уверенно сказал Ваня. — Тренер должен знать об этом, чтобы понимать, почему я могу себя плохо чувствовать и оказать мне помощь при необходимости.

— А тебе не страшно было ему об этом говорить?

— А чего тут бояться? — удивленно спросил Ваня. — Не вижу в этом ничего такого. Диабет — это лишь определённый образ жизни.



— Получается, диабет никак не мешает тебе заниматься спортом?
— Абсолютно никак. Только нужно контролировать сахар до и после занятий, вовремя делать перекус и прислушиваться к своему самочувствию.
— Как здорово! Я рад, что ты занимаешься тем, что тебе нравится!
— Здорово, что мы делаем это вместе! — ответил с улыбкой Ваня.
— Так, у меня 5,7. Надо бы подкрепиться 1-2 ХЕ «медленных» углеводов. Пожалуй, съем яблоко, а бутерброд оставлю на перекус после тренировки. И можно идти играть!
— Погнали, — поддержал его Тёма. — Но сначала дашь мне одну из конфет, которые ты припас. Ну так, на всякий случай, для моего сахара, — попросил Тёма.
Ваня улыбнулся и достал парочку конфет из рюкзака.
— Держи, Тёмыч.
— Спасибо, Вань. Ты настоящий друг. А теперь погнали играть!



Вечером Ваня вернулся домой. Уставший, но счастливый. Ему очень понравился такой насыщенный и веселый день. Засыпал Ваня с улыбкой и мыслями о том, какие классные у него друзья и что с диабетом точно нет никаких преград!



Дорогой друг, надеемся, что эта книга помогла тебе найти ответы на вопросы и теперь ты больше знаешь о работе своего организма и важной роли твоей заботы о себе в балансе глюкозы в крови. Помни, совсем скоро необходимые измерения и подсчёты станут привычными. Диабет не влияет на настоящую дружбу. Может быть в будущем именно ты станешь тем учёным, который сможет понять, как излечить диабет 1 типа и совершишь полезные открытия!



**ПРОДОЛЖЕНИЕ
СЛЕДУЕТ...**



Эта книга для тех,
кто хочет подружиться с диабетом,
узнать полезные советы о том,
как считать хлебные единицы,
планировать день,
понимать свой организм

диабетподконтролем.рф



В создании книги участвовали:

- дружная команда компании ЭЛТА ·
- детский психолог и врачи-эндокринологи ·
- иллюстратор Ольга Сурина ·

© 2022, ООО «Компания «ЭЛТА»

Все права защищены. Ни одна часть этого документа не может быть воспроизведена или передана каким-либо образом, электронным, механическим, методом фотокопирования, записи или как-то ещё без письменного разрешения ООО «Компания «ЭЛТА»

