

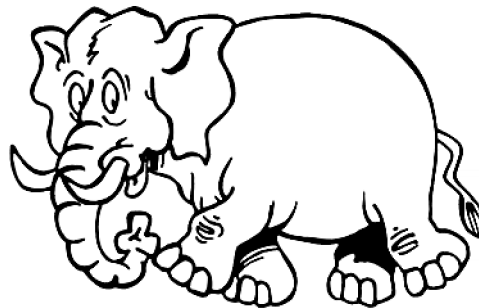
Как да се научим да се разбираме с диабета

2

Управлението на диабета включва инсулинова терапия през целия живот, но освен това са необходими фундаментални промени в ежедневието. Осигуряването на медицинска помощ за диабет включва както лечение, така и обучение. Искаме младите хора, които имат диабет и техните родители да чувстват, че могат да поемат отговорност за собственото си лечение и сами да ръководят собствения си живот. Вие можете да контролирате диабета си - и това е по-добре, отколкото да позволите на диабета да ви контролира. Веднага след като диабетът стане управляем, същото ще се случи и с другите аспекти на живота ви.

Когато за първи път научите, че имате диабет

В Швеция и в много други страни, когато за първи път се диагностицира диабета, той обикновено се лекува в болница, където пациентите престояват около 1-2 седмици. В същото време, в някои центрове във Великобритания, както и в много центрове в САЩ, е по-прието да се започне лечението с инсулин у дома в амбулаторни условия, разбира се, ако не сте развили кетоацидоза (вж. стр. 44). Сега, когато разходите за медицинска помощ непрекъснато се увеличават, амбулаторното лечение на този етап става все по-често срещано. Този подход изисква денонощно диабетния екип да е „на телефона“ за обратна връзка, докато пациентите се научат да се справят с инсулиноterapia. Показателят за продължителен контрол на диабета, който може да бъде измерен чрез нивото на вещество, известно като гликиран хемоглобин (HbA1c), е еднакво добър,



„Когато проблемът е твърде голям и изглежда неразрешим, не забравяйте, че можете да изядете дори цял слон, като си представите, че той е нарязан на достатъчно малки парченца.“ Стара поговорка

Първата седмица обикновено е хаотична и е трудно да разберем как да наместим всички различни факти. Опитайте се да се концентрирате само върху един вид информация. Когато ви се изясни, пристъпете към нещо друго... В края на втората седмица всичко ще стане по-ясно и ще започнете да разбирате как всичко логично се вписва заедно.

както при пациенти, които са започнали лечение у дома, така и при тези, които са се лекували първоначално в болница. Каквото и подход да се прилага във вашата страна, е необходимо през първата и втората седмица да имате възможността ежедневно да се срещате с членовете на диабетния ви екип. Това им е работата - да се уверят, че вие сте започнали да разбирате основите на диабета и сте придобили увереност, необходима за самостоятелно определяне на правилните дози инсулин.

Инсулиновите нужди се променят ежедневно. И особено в началото инсулиновата доза ще трябва непрекъснато да се преразглежда. През първите няколко дни

пациентите се нуждаят от по-големи дози инсулин, които след това спадат значително. Много хора веднага започват да се чувстват много по-добре и откриват, че са зверски гладни. Това е разбираемо, като вземем предвид, че мнозинството млади хора, наскоро диагностицирани с диабет, са имали недостиг на инсулин в продължение на няколко седмици, преди да им открият диабета и са загубили тегло. Обикновено на този етап им позволяваме да ядат толкова, колкото искат, като коригират дозата инсулин. Като правило, след няколко седмици апетитът „се успокоява“.

През първите няколко дни много млади хора (както и техните родители) могат да изпитат чувство на дезориентация. Когато сте в такова състояние, е трудно да осъзнаете факта, че наистина имате диабет. Ще ви е необходимо време, за да разберете чувствата си и постепенно да се адаптирате към тази нова и странна ситуация, в която вие и вашето семейство сте попаднали. На този етап може да откриете, че лекарите и медицинските сестри, които се срещат с вас, просто слушат и отговарят на въпроси през по-голямата част от времето. След това преминават на следващия етап - започват да ви обучават в основите на диабета. Много неща ще се окажат нови, и първоначално може да бъде трудно да бъдат разбрани, но стъпка по стъпка различните части от информацията ще се наместват. В края на втората седмица ще започнете да разбирате как си влияят инсулинът и кръвната глюкоза. Ще откриете, че нивото на кръвната ви глюкоза често се колебае и че отличното ниво на кръвна глюкоза е рядкост дори за тези, които са много внимателни към диабета си.

Родителите може да почувстват, че губят връзка помежду си, ако някой от тях прекарва повече време от другия в болницата с детето. Много е важно и двамата родители да участват възможно най-много в ежедневната грижа за дете с новодиагностициран диабет. Вземете си отпуска, ако е възможно, за да имате достатъчно време и енергия да се съсредоточите върху лече-



Ще се почувствате много по-добре след седмица или две на инсулин. Сега е моментът да кажете на приятелите си в квартала, в училище или на работното място, че имате диабет. Тогава те ще знаят и няма да се чудят, когато започнете да правите нещо неразбираемо за тях, като измерване на кръвната глюкоза. Дори ако се притеснявате да им кажете веднага, ще се почувствате много по-добре, след като го направите.

нието на диабета.

Много хора откриват, че е по-лесно да контролират диабета у дома, отколкото са мислели първоначално. За да имате доверие в себе си при извършването на контрола на диабета у дома, трябва да знаете какво да правите при много ниско ниво на кръвната глюкоза (вж. „Лечение на хипогликемия“ на страница 77).

През първите седмици ще имате време да се срещнете няколко пъти с диетолог, както и със специалист по диабет, който може да ви помогне по много практически въпроси. Диабетът е заболяване, което може да причини много неудобства, дори и в най-„нормалните“ и добре адаптирани семейства.

Често среща с детски психолог е много полезна за обсъждане на всички трудности, които могат да възникнат. Следователно, ако по-късно срещнете проблем, вече ще знаете къде можете да получите експертна помощ, ако желаете.

Много малки деца

В случай на диабет при кърмачета или много малки деца, по очевидни причини, цялото обучение ще се проведе с родителите. Въпреки това е много важно, колкото повече децата растат, да могат да научават повече за своя диабет и постепенно да им бъде давана по-голяма отговорност в управлението на диабета. Един от начините да се постигне това е участието на детето в диабетичните ваканционни обучаващи лагери. Децата, които вече са достигнали или приближават юношеството, трябва да бъдат насърчавани още от самото начало да вземат активно участие в контрола на диабета си. Родителските групи за самопомощ също могат да бъдат много полезни, затова разберете дали има такива във вашия район.

Независимо от възрастта, в която детето развива диабет, поставяме цел - преди да встъпи в пубертета (периода на полово съзряване), да обучаваме и мотивираме младия човек да бъде по-отговорен за диабета си. Това ще ви помогне да осъзнаете диабета като свое собствено заболяване (а не като нещо неразбираемо, което мама и татко използват, за да ви принуждават да направите това, което казват). Тогава можете по-лесно да насочите енергията си към други области на живота.



Напишете предварително списък с въпроси, така че да не ги забравите по време на посещението си в центъра за диабет.

Редовни прегледи

След първоначалния период, вероятно ще посещавате диабетичния център за преглед на всеки два или три месеца. По време на тези изследвания ще можем да ви кажем какъв контрол на диабета сте имали през предходните 2-3 месеца посредством провеждане на кръвен тест, наречен гликиран хемоглобин HbA1c (виж стр. 124). Важно е от самото начало да се разбере, че е невъзможно да се постигне отлично ниво на кръвната глюкоза всеки ден. С наличните методи за лечение почти всеки човек с диабет има високи стойности на кръвната глюкоза всеки ден и това не бива да ви притеснява прекалено много. По-важно е, средното ниво на кръвната ви глюкоза да е приемливо. Повече информация по тази тема ще намерите в следващите страници на тази книга.

По-големите юноши често предпочитат да се явят на редовните прегледи в компания с приятел или партньор. Ако имате сериозна връзка, е много важно вашият приятел / приятелка да дойде с вас в центъра за диабет. Можете да говорите с диетолог по време на общата среща с диабетния екип или да потърсите съвет директно от него. Веднъж годишно обикновено се провежда по-задълбочен преглед, включващ пълен клиничен преглед. В него могат да бъдат включени и някои допълнителни анализи (основно кръвни изследвания) (виж стр. 336).

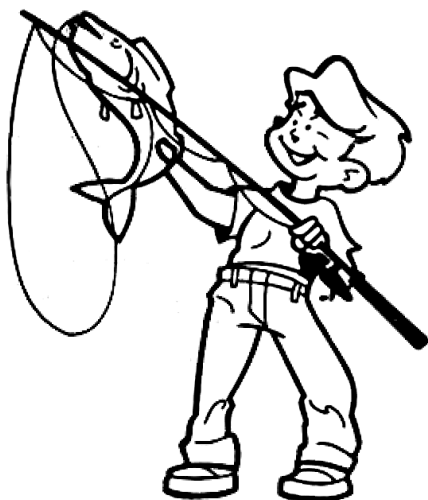
Трябва да знаете, че промените, които настъпват в тялото ви по време на юношеството, ще повлияят на диабета. По време на пубертета тялото ви се нуждае от много повече инсулин (виж стр. 218). Важно е да знаете как да увеличите дозата.

Да живееш живота, който ти си избрал

Диабетът е хронично заболяване, което ще ви влияе всеки ден през целия ви живот. Опитайте се да се сприятелите с диабета (поне да не го приемате като враг), защото не можете да го напуснете и в момента



Проверяваме теглото и височината ви по време на всяко посещение при нас, за да сме сигурни, че ще продължите да растете така, както и преди диабета. Ако получавате недостатъчно инсулин, ще отслабнете много и дори може да възникне забавяне на растежа. Ако, от друга страна, получавате твърде много инсулин (или храна), ще започнете да напълнявате.



„Ако дадеш на човек риба, той няма да е гладен в този ден. Ако го научиш да лови риба, той няма да е гладен до края на живота си.“ Китайска поговорка

Много е важно да научите как да управлявате диабета си (или диабета на детето си) възможно най-рано. Ако разбирате „защо и как“, ще бъдете по-добре подготвени и ще бъдете в хармония с вашия диабет, когато се сблъскате с различни житейски ситуации.

няма начин да го излекувате. Ще ви бъде по-лесно да успеете да контролирате диабета, ако имате редовни навици, определен вид житейска рутина. Ако до този момент сте водили неправилен и непредсказуем начин на живот, може да ви бъде по-трудно (но по никакъв начин невъзможно) да го комбинирате с диабета.

От самото начало, обаче, е необходимо да планирате как да запазите ритъма на живот, който ви подхожда най-добре. Не позволявайте на вашия диабет да диктува начина ви на живот. Много хора започват да си мислят: „Не мога да направя това и това, тъй като сега имам диабет. Но ми харесваше толкова много преди болестта.“ Помнете, повечето дейности са не само „позволенни“, но можете да ги направите просто страхотно. Няма нищо напълно забранено, но е по-добре да бъдете разумен и в различните ситуации да обмисляте всички неща по-внимателно, отколкото преди. Важно е да експериментирате и да се учите чрез опит и грешка. Ако сте избрали начина на живот, който искате да водите, сега е наша работа като специалисти по диабет да изберем режим на инсулинотерапия, който ще ви позволи да направите това, което искате. Но има някои ограничения за вида работа, която можете да изберете. Вероятно ще бъде невъзможно да служите, например, в армията или полицията (вж. „Избор на работа или професия“ на страница 317).



„Много по-лесно е да имате твърдо мнение, ако не знаете всички факти, свързани с тази тема“. Вие и вашето семейство ще откриете, че много от хората, които срещате, мислят, че знаят достатъчно за диабета. Често техните познания за диабет са много далеч от съвременните. Бъдете малко скептични, когато чуete общи разсъждения за диабета, особено в началото, когато все още нямате знания и опит, на които да разчитате.