

Контролирайте сами своя диабет



Цели на управлението на диабета

Международните общности, които изучават диабета, съставят ръководства, които дават препоръки за лечението на диабета при младите хора. Една от тях е Международното дружество за диабет при деца и юноши (МДДДЮ) - International Society of Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD, виж стр. 325). Други национални и международни програми за лечението на диабет при деца и юноши могат да бъдат намерени в „APEG Handbook“ - Ръководство за диабет при деца и юноши от Детската ендокринна група на Австралия, в Декларацията „Св. Винсент“, а също и в Препоръките относно Клиничната практика на Американската диабетна асоциация и някои други. Важна цел на управлението на диабета е да се намали броят и тежестта на онези симптоми и странични ефекти, които могат да се развият като следствие на диабета. Особено важно е по-малките деца да



*Както се казва: „Моят дом е моята крепост.“
Изградете си крепост от знания и мотивация, тогава ще се чувствате безопасно и удобно по всички въпроси на диабета*

растат и да се развиват нормално. Ние контролираме това на всеки етап от лечението, като използваме стандартни соматограми (таблици за развитие на тегло и височина). В предходните години схемите за инсулинова терапия не бяха достатъчно адекватни и не създаваха условия за нормален растеж на децата, но в наше време това е абсолютно недопустимо. По време на пубертета (юношеството), схемите за инсулинова терапия трябва редовно да се преразглеждат и променят.

Диабетът не трябва да нарушава училищния или работен график и режим. Трудно е да следвате хода на урока, ако имате хипогликемия, тъй като тогава не можете да се концентрирате.

В пубертета отношенията с връстниците стават много по-важни, отколкото в други периоди от живота. Ето защо основната задача в тази възраст е да се образуват младежите как да поддържат баланс между приятно прекарване на свободното време и добро компенсирание на диабета. Когато един млад човек съзрява, нараства значе-

Цели на лечението

- ♠ Да няма симптоми или дискомфорт в ежедневието
- ♠ Добро цялостно здраве и благополучие
- ♠ Нормален растеж и развитие
- ♠ Нормален пубертет (сексуално развитие) и взаимоотношения с връстниците
- ♠ Нормален училищен и професионален живот
- ♠ Нормален семеен живот, включително и възможност за бременност
- ♠ Предотвратяване на късни усложнения

Традиционен подход

- ♣ Инсулин
- ♣ Диета
- ♣ Физически упражнения

нието на въпросите, свързани със създаването на семейство и деца. Като се имат предвид дългосрочните перспективи, е необходимо да се предотвратят страничните ефекти и усложненията на диабета.

Как да постигнем тези цели

Традиционно, трите крайъгълни камъка на управлението на диабета са: инсулин, планирано хранене и физически упражнения. Използването на инсулин е необходимо, тъй като този хормон в по-голяма или по-малка степен отсъства във вашето тяло и затова е жизненоважен. Другите два крайъгълни камъка обаче са оспорени от съвременните специалисти по диабет, особено при децата и юношите. Правилното хранене е необходимо, но храните, подходящи за хора с диабет, не трябва да се различават много от обичайната здравословна диета, която е полезна за всички. По същия начин, физическите упражнения се препоръчват за всички и те ще ви помогнат да постигнете добро ниво на обща физическа форма. В миналото упражненията бяха важна част от лечението на диабета, но новите проучвания на връзката между диабета и физическите упражнения не показват, че те сами по себе си подобряват глюкозния контрол. Ако имате високи нива на кръвната глюкоза, комбинирани с липса на инсулин, упражненията може да не са най-добрата идея. Така че, сега упражненията не се считат за част от истинската диабетна терапия, въпреки че те се препоръчват по отношение на общата добра физическа форма. Вижте също главите за здравословно хранене и физически упражнения.

Доктор Джони Лудвигсон, професор по детска диabetология от Швеция, предефинира **крайъгълните камъни на диабетната терапия като инсулин, любов и грижа**. Тези цели са много сходни с възгледите на нашата клиника за лечение на диабет. Диабетът е болест на дефицита, така че е естествено да се замести загубеното, т.е. инсулина. Любовта и грижата са съществени елементи за възпитанието на всяко дете и те са още по-важни за дете с хронично заболяване. **Бих искал да представя четвъртия крайъгълен камък на лечението на диабета, който се нарича „знание“**. Една китайска поговорка казва: „Ако дадете на човек риба, той няма да огладнее в този ден. Но ако го научите да лови сам рибата, той няма да е гладен през целия си живот...“

Станете свой собствен експерт

Колкото по-силна е мотивацията ви, толкова по-добре ще можете да управлявате своя диабет. Много е важно да осъзнаете, че лечението е необходимо за вас лично, а не за родителите или семейството, и, разбира се, не за лекаря и медицинската сестра. Желанието за по-добър контрол над диабета може да бъде мотивирано например от желанието да постигнете същия успех във футбола, както преди (или още по-добър), или да се постигнат добри резултати при училищните изпити без да изпадате в хипогликемия или да се получи тази работа, която искате и да се справите с нея лесно, въпреки нередовните работни часове. Ако имате диабет, тогава трябва да станете свой експерт, като се научите да реагирате адекватно на всяка ситуация, на която животът може да ви подложи всеки ден.

Лечението на диабета се промени значително през последните години, но обществото не винаги узнава за това навреме. Следователно, вероятно ще срещнете много хора с остарели или дълбоко вкоренени идеи, които мислят, че знаят много повече за диабета, отколкото в действителност. Но трябва да разчитате само на собственото си познание.

Диабетът днес

Проф. Джони Лудвигсон, Швеция:

- ♥ Инсулин
- ♥ Обич
- ♥ Грижа

„Не е много забавно да сте с диабет, но трябва да можете да се забавлявате дори с диабет“

Искам да добавя четвърти крайъгълен камък:

- ♥ Знание

Добра собствена мотивация ➡ Добър самоконтрол

Ако искате добре да управлявате диабета си, трябва:

- (1) Да станете свой собствен експерт по диабет.
- (2) Да имате повече познания за диабета, отколкото обикновен лекар.
- (3) Да приемете своя диабет и да се научите да живеете с него.

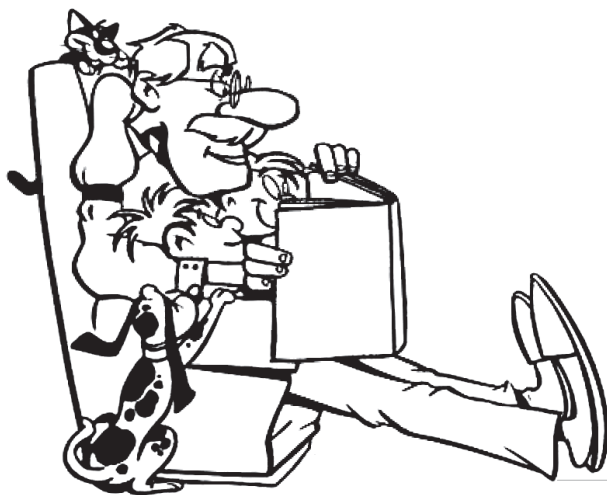
Всъщност, за да водите начина на живот, който искате, без ненужни неприятни симптоми, просто трябва да знаете за диабета дори повече, отколкото обикновен лекар! За да получите това знание, ще трябва да зададете въпроси и да намерите информация, докато някой аспект не ви стане кристално ясен. Не се колебайте и се свържете с ендокринолога си или с диабетната сестра по всяко време, когато имате въпроси относно дозата на инсулина или други проблеми. Ако отложите въпроса до следващото посещение, което може да бъде след три месеца, вероятно ще забравите за него.

Пълното приемане на диабета и поддържането на самоконтрола са жизненоважни елементи. Тъй като ще трябва да живеете с диабета си 24 часа в денонощието, е изключително важно да решите сами колкото е възможно по-скоро: дали да приспособите живота си към диабета или първо да изберете своя определен ритъм на живот и след това да изберете диабетното лечение, което ще е най-подходящо за него. Насърчаваме младите хора да бъдат възможно

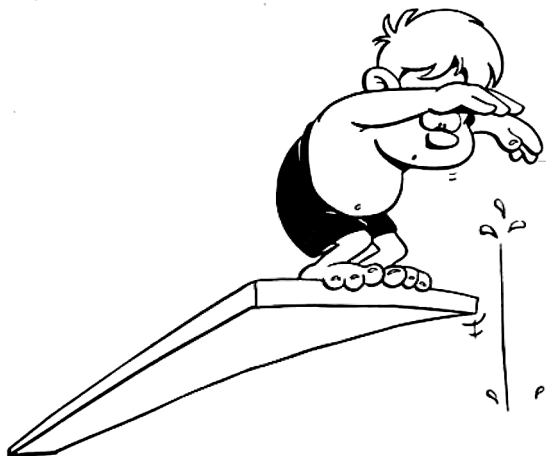
най-активни в управлението на диабета си от самото начало. Нашата цел е да се уверим, че децата имат добро познаване на собствения си диабет, преди да започнат пубертета. Това е важно, защото в периода на преходната възраст има толкова много други неща, които вълнуват младия човек. Децата, които вече са научили основите на самоконтрола на собствения си диабет преди тази възраст, ще се чувстват по-уверени и ще се радват на по-голямата свобода, която ще им донесе юношеството.

Може ли да си вземем „почивен ден“ от диабета?

Всъщност това не е възможно, тъй като диабетът е с вас 24 часа в денонощието. Но можете да направите разграничение между ежедневието и добрата почивка или специално пътуване. Повечето хора (със или без диабет) си позволяват нещо допълнително от време на време, дори и да знаят, че това може да е малко излишно и не е много полезно за здравето. Дори ако обичайният ви начин на живот е подходящ за диабета ви и винаги се храните правилно, можете да си позволите да се „отпуснете“ малко в храната, например, когато празнувате рож-



Всички деца се нуждаят от любов и грижа ...



„Да се осмелиш – значи за момент да загубиш опора. Не се ли осмелиш – значи завинаги губиш себе си...“

Сьорен Киркегор, датски философ 1813-1855

Не е лесно да поемете лична отговорност за собствения си диабет. Но от друга страна, само вие можете да го направите. Само вие можете да се грижите за себе си 24 часа в денонощието и точно това е необходимо, за да функционира добре тялото ви както днес, така и в бъдеще.

ден ден (вижте също страница 250). Когато сте във ваканционен лагер или на училищна екскурзия, ежедневието ви неизбежно ще се различава от това у дома. В такива случаи не е необходимо да се целите в постигането на отличен контрол на кръвната глюкоза. Важно е да се чувствате достатъчно добре, за да участвате във всички дейности. Това означава, че ще трябва да позволите малко по-високо ниво на кръвната глюкоза в сравнение с нормалното, но, разбира се, не го оставяйте да се вдигне твърде високо, за да повлияе на вашето общо благосъстояние.

По-добре е да имаш 15 „лоши“ и 350 „добри“ дни в годината и да се чувстваш щастлив, отколкото 75 „наполовина лоши“ и 290 „добри“ дни, но да се чувстваш изключително нещастен през цялото време. Много хора с диабет избират леко повишено ниво на кръвната глюкоза, когато планират да направят нещо важно, като, на-

пример, изпити в училище или интервю за нова работа. За това има доста уважителни причини. В определени ситуации е много по-важно да се избягва хипогликемията, отколкото да се постигнат отлични нива на кръвната глюкоза.

Алтернативни и нетрадиционни методи за лечение



Понякога се сблъскваме с въпроси относно нетрадиционното и алтернативно лечение. В Швеция е забранено лечението на деца на възраст под 8 години с помощта на така наречената „алтернативна медицина“, в съответствие със закона за знахарството. Много родители ни казаха, че въпреки това, те са научили за различни методи за лечение на децата си, когато са се консултирали с представители на алтернативната медицина.



Ура, днес е моят рожден ден! Това е наистина празничен ден. По този повод можете да се отпуснете малко от рутината и правилата. Младите хора имат право да запомнят своите рождени дни и други специални събития, като радостни и щастливи дни без излишни ограничения.



Знанията и самочувствието са най-добрата ви броня за противопоставяне на мнението на други хора за диабета. Те ще ви помогнат да разпознаете и да се справите с предразсъдъците и остарелите възгледи, които, за съжаление, често се срещат. Много е важно пациентите и медицинските специалисти да си помагат взаимно да разпространяват съвременните знания и разбиране за диабета.

Във Финландия, 5-годишно момче почина през 1991 г., след като родителите му спрели да му инжектират инсулин и вместо това му правели различни видове билкови и парни бани. И двамата родители и лицето, отговорно за лечението, бяха осъдени от закона за действията, довели до смъртта на детето.

В Обединеното кралство са регистрирани четири случая, при които дозата на инсулина е намалена или напълно отменена, а вместо това са предписани различни видове алтернативни лечения (молитви, медитации, специални диети и лечение с витамини и микроелементи). Три от четирите деца са развили тежка кетоацидоза, докато четвъртото е имало висока захар и загуба на тегло.

За разлика от алтернативната терапия, която се използва вместо конвенционалната, съпътстващата терапия често се нарича допълнителен метод на лечение. Той трябва да се използва като допълнение към медицинското лечение, а не да го заменя. Така че, въпреки че съпътстващата (допълнителна) терапия не заменя инсулина, тя може да ви бъде полезна по някакъв друг

начин, например, да ви помогне да преодолеете страха, който възниква, когато се опитвате да организирате живота си малко по-различно от този на вашите връстници.

Тази тема съм обсъждал много пъти с родители на деца с диабет. По мое мнение тук са особено важни три позиции:

(1) Трябва да поговорим честно един с друг по този въпрос. Ако искате да опитате алтернативни или допълнителни методи за лечение на диабета, въпреки нашите препоръки, най-добре е да го направите открито, за да знае за това вашият лекар и диабетна сестра.

(2) Децата и възрастните с диабет трябва да продължат да приемат инсулин или да приемат други лекарства, предписани от лекар, в противен случай тяхното здраве ще бъде в сериозна опасност.

(3) Алтернативните или допълнителните методи за лечение по никакъв начин не трябва да бъдат опасни или вредни за човек с диабет.



Понякога може да почувствате, че всичко, което сте планирали, тръгва наопаки и че кръвната ви глюкоза въпреки всичките ви усилия е все още твърде висока или ниска. В такива случаи е най-добре просто да поотпуснете малко контрола над кръвната си глюкоза и да избирате инсулиновите си дози „на око“ в продължение на една седмица, за да се отдалечите от объркването и да си починете.

След това със свеж ентузиазъм можете да започнете отново отначало.

Проверявайте кръвната си глюкоза, само за да избегнете хипогликемия. Много неща в живота се научават по този начин, т.е. „на приливи и отливи“. Колкото по-запознати ставате със своя диабет, толкова по-рядко ще се появяват такива моменти на объркване.