

ДІТИ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ
У ШКОЛІ, СЕКЦІЇ, ДИТЯЧОМУ САДОЧКУ.
ПОРАДИ

ДДМУ

Асистент кафедри ФПО

Дитячий ендокринолог

Наталія Заболотня

ВСТУП

➤ У цьому матеріалі коротко викладена необхідна інформація, яка допомогла б шкільним працівникам, вихователям зрозуміти особливості поведінки учнів з цукровим діабетом, краще зрозуміти вплив цукрового діабету на учнів з цукровим діабетом й допомогти в разі необхідності в наданні необхідної допомоги в критичних ситуаціях.

➤ **Діабет** – поки що невиліковне захворювання, яке за відсутності відповідного лікування та належного контролю, призводить до важких ускладнень та інвалідності дитини. Терапія діабету складається з щоденних ін'єкцій інсуліну, особливого режиму харчування, постійного контролю рівня ГК і накладає певні обмеження на життєдіяльність. Це означає, що такі діти потребують не тільки додаткової турботи протягом навчального процесу, а й при реабілітації та інтеграції в навколишнє середовище. Додаткової турботи потребує і сім'я, яка виховує дитину з діабетом.

ЩО ТАКЕ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ?

➤ Цукровий діабет – це такий стан організму, при якому він не може виробляти достатньо інсуліну.

➤ Інсулін – хімічна речовина (або гормон) – виробляється особливими клітинами підшлункової залози і циркулює в крові, впливаючи на безліч різних тканин організму.

➤ У здорової людини підшлункова залоза виробляє таку кількість інсуліну, яка необхідна для засвоєння їжі, що потрапляє у кров у вигляді глюкози. Коли інсуліну недостатньо, ГК значно підвищена. Дитина часто п'є, у неї спостерігається часте сечовипускання, вона втрачає енергетичні запаси організму, худне. Ці симптоми характерні для хвороби на ранній її стадії.

➤ Всі діти, у яких виявлено діабет, потребують щоденних ін'єкцій інсуліну, так як його не можна приймати просто як ліки або таблетки – він руйнується і не працює потрібним чином.

ХВОРОБА РОДОМ З ДИТИНСТВА. ОСОБЛИВОСТІ ДІАБЕТУ У ДІТЕЙ

➤ Діагностований діабет у дитини – болюча новина. І, щоб збільшити шанси зберегти здоров'я, слід розпізнати захворювання якомога раніше. Але які ознаки діабету у дітей? Щоб не упустити початок розвитку хвороби, дізнаймося чому ж з'являється цукровий діабет у дітей, як його розпізнати та правильно лікувати.

➤ Батьки можуть не помічати перших ознак цукрового діабету у дітей. А все тому, що не знають основних симптомів. Часто діабет у дитини діагностують вже у стані передкоми або коми. А такий стан – вкрай небезпечний для здоров'я малюка.

ЯКИЙ БУВАЄ ДІАБЕТ

➤ Діабет I типу

➤ Саме у дітей така форма діабету зустрічається частіше за інші. Ще його називають інсулінозалежним. Причина такого діабету – нестача гормону інсуліну, який допомагає глюкозі потрапляти з крові в клітини. Звідси – накопичення цукру і порушення обміну речовин. Серед діабету I типу розрізняють також аутоімунний та ідіопатичний.

➤ Діабет II типу

➤ Поширений серед дорослих, але може зустрічатися у дітей. Причина – порушення секреції інсуліну та інсулінорезистентність.

СПЕЦИФІЧНІ ТИПИ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

- генетичні дефекти та синдроми;
- діабет при токсичному пошкодженні бета-клітин і підшлункової залози;
- ендокринопатії.

Від чого з'являється цукровий діабет у дітей:

- Гени

Діабет може бути спадковим захворюванням. Передається не лише сама хвороба, а й схильність до неї.

- Вага

Діти з масою при народженні понад 4,5 кг – група ризику розвитку цукрового діабету.

- Зростання організму

Швидкий обмін речовин плюс остаточно не сформована нервова система – причина коливань рівня цукру в крові. Маленька підшлункова залоза теж може стати причиною збою при виробленні інсуліну. Тому період з 5 до 12 років – критичний для прояву діабету.

- Гестаційний діабет у мам

Якщо плід під час вагітності розвивався при підвищеному цукрі – підшлункова залоза дитини може навантажуватися більше, ніж потрібно. Так збільшується ризик захворювання.

ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ У ДІТЕЙ

➤ Основні симптоми цукрового діабету у дітей:

- ✍ постійна спрага;
- ✍ часте сечовипускання;
- ✍ підвищений апетит, але зі зниженням ваги;
- ✍ часті простудні захворювання;
- ✍ швидка стомлюваність і дратівливість;
- ✍ свербіж шкіри, молочниця;
- ✍ зниження пам'яті, уваги, мислення.

ОЗНАКИ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ У ДИТИНИ ДО 1 РОКУ

-  спрага;
-  втрата ваги;
-  часте сечовипускання (сеча світла і прозора);
-  запалення ясен;
-  "крохмальні" плями на пелюшках і підгузках.

У СТАРШОМУ ВІЦІ, КРІМ ОСНОВНИХ СИМПТОМІВ МОЖУТЬ БУТИ:

- ✍ ожиріння;
- ✍ зниження когнітивних функцій;
- ✍ швидка стомлюваність;
- ✍ вульвіт у дівчаток.

ДІАГНОСТИКА ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ У ДІТЕЙ

🔔 Якщо ви помітили симптоми захворювання у дитини – негайно зверніться до лікаря! Лікар проведе огляд, призначить аналіз крові. Діагностувати діабет допоможе аналіз сечі та УЗД підшлункової залози. Глюкозотолерантний тест – ще один спосіб визначити чи є у дитини діабет.

🔔 **Запам'ятайте!** Норма цукру в крові у дітей – 3,3-5,5 ммоль/л.

ЯКІ МОЖЛИВІ УСКЛАДНЕННЯ

➤ Ускладнення цукрового діабету у дітей:

✎ ураження судин;

✎ ниркова недостатність;

✎ проблеми з зором;

✎ гіпоглікемічна кома.

ЗА ОСТАННІ РОКИ У СВІТІ БУЛО БАГАТО ЗРОБЛЕНО ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОЛЕГШИТИ ДОЛЮ ЛЮДЕЙ З ДІАБЕТОМ, ЯКІ ЗМУШЕНІ ПРОТЯГОМ ДНЯ РОБИТИ ПО КІЛЬКА ІН'ЄКЦІЙ ІНСУЛІНУ, В ТОМУ ЧИСЛІ:

➤ 1. Розроблені спеціальні інсулінові одноразові шприци та шприци-ручки з маленькою тонкою голкою. На сьогодні в Україні найпоширенішим у дітей є введення інсуліну за допомогою шприц-ручок. Це пов'язано зі зручністю, менш вираженим дискомфортом і простотою введення в порівнянні зі звичайними інсуліновими шприцами. Шприц-ручка дозволяє швидко і практично безболісно ввести необхідну дозу інсуліну. Також все більше дітей сьогодні використовують для введення інсуліну невеликі прилади – інсулінові помпи.

➤ 2. Створені прилади для вимірювання ГК – глюкометри. Сьогодні широко використовують портативні глюкометри для вимірювань в домашніх умовах. Досить помістити краплину крові на тест-смужку, і через кілька секунд глюкометр визначить ГК (глікемію);

➤ У багатьох країнах світу, в тому числі і в Україні, створюється мережа Шкіл діабету, де хворих на цю хворобу людей навчають техніці інсулінових ін'єкцій, самоконтролю, правильної організації усієї життєдіяльності – навчання, роботи, спілкування, спорту тощо. Робиться усе можливе, щоб, навчившись керувати своєю хворобою, вони змогли максимально наблизити свою життєву ситуацію до життя здорового, повноцінного члена суспільства.

➤ Основний тягар у процесі повернення дитини з діабетом до нормального життя лягає на плечі батьків та найближчого її оточення. Найважливіше місце тут, звичайно ж, належить школі; тому шкільний вчитель, особливо класний керівник, повинен мати необхідну інформацію про це захворювання та його перебіг.

➤ Діти є діти, і навіть найстарші з них – учні останніх класів школи – потребують ненав'язливого, обережного нагляду. Ця інформація дається не для того, щоб діти з діабетом стали об'єктом особливої опіки. Вони повинні в рівній мірі виконувати всі шкільні правила, як і інші діти. Йдеться про деяку додаткову турботу про них, викликану тими критичними ситуаціями, в яких вони можуть опинитися через хворобу.

➤ У першу чергу, протягом усіх років навчання дитини в школі, дуже важливими є особистий контакт класного керівника з батьками (законними представниками дитини). Звичайно класному керівникові слід ознайомитися з необхідною інформацією про діабет як захворювання та ознайомити з нею інших вчителів (окрема інформація також повинна бути для шкільної медсестри, вчителя фізкультури, працівників їдальні).

➤ **Критичні ситуації при діабеті**



Гіпоглікемія



Зниження ГК



Потреба в глюкозі!!!

ГІПОГЛІКЕМІЯ

➤ Допускати виникнення та розвиток стану "Гіпо" дуже небезпечно для життя дитини!

➤ "Гіпо" – скорочена форма слова "гіпоглікемія". Цей термін використовують для вираження симптомів, що розвиваються при значному зниженні рівня ГК. "Гіпо" може розвиватися, якщо дитина:

- 🔔 зробила собі ін'єкцію інсуліну, вибравши неправильну дозу (занадто велику);
- 🔔 пропустила або відклала на пізніше час прийому їжі або поїла занадто мало;
- 🔔 отримала значне фізичне навантаження без додаткового прийому вуглеводів.

➤ Тут важливо, щоб вчитель зміг швидко розпізнати ознаки "Гіпо" (дитина, особливо молодших класів, не завжди може зробити це сама) та терміново вжити необхідних заходів.

СИМПТОМИ "ГІПО":

-  відчуття слабкості;
-  підвищена нервозність;
-  хвилювання, агресивність;
-  сильна пітливість, нудота;
-  образливість, збентеження, плаксивість, ніяковість;
-  погіршення зору та слуху, порушення координації рухів;
-  тремтіння рук та озноб;
-  можлива втрата свідомості.

➤ В принципі, кожна дитина (крім самих маленьких, які можуть відразу втратити свідомість) заздалегідь відчуває наближення "Гіпо". Проблема полягає в тому, щоб вона не розгубилася та знала, що в цьому випадку їй потрібно терміново дістати з портфеля і, незалежно від того, де вона знаходиться (наприклад, на уроці), випити солодкий фруктовий сік (0,5 склянки) або з'їсти три шматочки цукру (цукерки), чи печива, або випити 0,5 склянки звичайної пепсі-коли, або прийняти 3 таблетки глюкози по 5 грамів.

ДІЇ ВЧИТЕЛЯ:

- ✍ 1. Не лякатися! Діяти рішуче!
- ✍ 2. При перших симптомах "Гіпо" дозволити дитині випити чи з'їсти вищевказане.
- ✍ 3. При цих діях стан "Гіпо" може і не розвиватися далі, але для закріплення досягнутого ефекту важливо, щоб дитина ще що-небудь поїла. Наприклад, склянку молока і два печива, яблуко, бутерброд (все це завжди має бути в портфелі учня – батьки повинні стежити за цим). Можна дозволити учневі вийти з класу і поїсти в шкільній їдальні, медичному кабінеті, але обов'язково відправити його з супроводом та переконатися, що у нього є їжа.
- ✍ 4. Немає необхідності зовсім відправляти дитину додому, стан "Гіпо" зазвичай проходить буквально через 10-15 хвилин; якщо ця ситуація трапилася в кінці учбового дня (на останньому уроці, в роздягальні), дитину, після того, як вона поїсть, слід відправити додому з супроводом або викликати для цього батьків (законних представників дитини).
- ✍ 5. Для надання невідкладної допомоги при гіпоглікемії використовується препарат глюкагон. Набір складається з упаковки, в якій є глюкагон 1 мг у вигляді порошку у флаконі, шприц з розчинником та інструкція із застосування.

➤ Зазвичай час прийому їжі припадає на перерву між другим та третім уроком (другий сніданок), після п'ятого уроку (обід), і, якщо це друга зміна, – між другим та третім уроком (полудень). Отже, протягом цих перерв учень повинен обов'язково "перекусити"; якщо урок здвоєний, слід надати можливість дитині вийти; не закривати клас на ключ, не переконавшись, що учень взяв з собою сніданок; перед екскурсією треба перевірити, чи є у нього в портфелі їжа; вчителю фізкультури – переконатися, що учень поїв перед уроком і після нього. Слід також вирішити питання про те, де будуть зберігатися солодощі (сік, цукерки тощо), необхідні для виведення зі стану "Гіпо", якщо їх не виявилось в портфелі дитини; куди дзвонити в екстреному випадку («швидка допомога»); як при необхідності терміново зв'язатися з батьками (законними представниками дитини); як правильно вчинити, якщо в школі немає в даний час медичного працівника.

➤ Особливу увагу слід приділити самій дитині хворій на діабет. Діти молодшого та середнього шкільного віку зовні менш переживають, що вони чимось відрізняються від інших дітей, потребують сторонньої допомоги. Молодшим школярам просто слід нагадувати про час вживання їжі, ін'єкції інсуліну. Бувають дуже сором'язливі діти: вони бояться насмішок товаришів; соромляться їсти бутерброд на перерві; визначивши у себе ознаки "Гіпо" на уроці, посоромляться вийняти їжу з портфеля та з'їсти її; зайвий раз не піднімуть руку, щоб відпроситися до туалету, хоча висока ГК обов'язково пов'язана з частим сечовипусканням. Таких дітей слід заспокоїти та переконати, що все, що їм потрібно "по хворобі", буде нормально сприйняте вчителем.

➤ Таким чином, вчитель повинен дозволити дитині з діабетом приймати їжу в визначений для нього час, незалежно від того, в яких обставинах вона знаходиться – у класі або на іспиті, екскурсії або під час походу до театру. Просто потрібно переконатися, що у дитини з собою є їжа, яку вона зможе з'їсти в потрібний час.