

Цукровий діабет 1 типу, піклування про себе, діти

Вступ

Піклування про Вашу дитину, яка має діабет 1 типу (*цукровий діабет 1 типу*), означає підтримувати рівень цукру (*глюкози*) у крові Вашої дитини під контролем за допомогою балансу:

- інсуліну.
- харчування.
- фізичних вправ.
- інших лікарських препаратів, якщо необхідно.
- підтримки команди лікарів Вашої дитини та інших осіб.

Важливо, щоб Ви відігравали активну роль у лікуванні діабету Вашої дитини. Наведена нижче інформація пояснює, що Вам потрібно знати для лікування діабету Вашої дитини в домашніх умовах.

Які ризики?

Наявність діабету може наражати Вашу дитину на ризик розвитку інших довгостроков^{их} (*хронічних*) захворювань. До них належать захворювання щитовидної залози, целиакія, високий рівень холестерину, захворювання серця та захворювання нирок. Ці проблеми можуть погіршитися, якщо Ви не тримаєте рівень глюкози в крові Вашої дитини під контролем.

Як контролювати рівень глюкози в крові

- Щодня перевіряйте рівень глюкози в крові Вашої дитини так часто, як рекомендує лікар.
- Перевіряйте рівень A1C (*гемоглобін A1C*) Вашої дитини два або більше разів на рік або так часто, як скаже лікар.
- Лікар встановить для Вашої дитини індивідуальні цілі лікування рівня глюкози в крові та гемоглобіну A1C.



Вдома дотримуйтеся цих інструкцій:

Лікарські препарати

- Видавайте безрецептурні та рецептурні лікарські препарати лише згідно із вказівками лікаря Вашої дитини.
- Щодня давайте Вашій дитині інсулін та інші лікарські препарати згідно з інструкціями.
- Стежте, щоб у Вашої дитини **не** закінчувався інсулін або інші лікарські препарати. Плануйте заздалегідь, щоб завжди мати їх із собою.
- Скоригуйте дозу інсуліну Вашої дитини залежно від того, наскільки вона фізично активна та які продукти вона їсть. Лікар Вашої дитини розповість Вам, як це зробити.

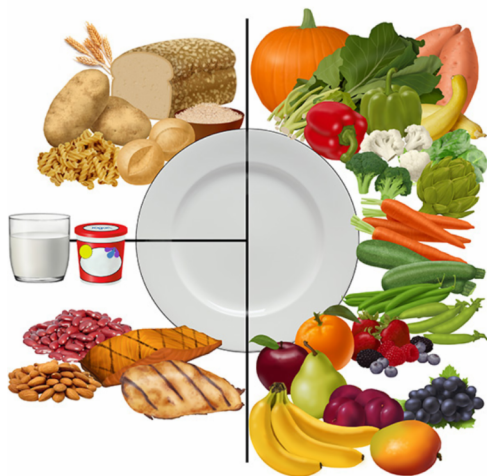
Їжа та напої

Те, що Ваша дитина їсть та п'є, впливає на її рівень глюкози в крові та дозування інсуліну. Допомога Вашій дитині у правильному виборі допомагає контролювати діабет Вашої дитини і запобігати іншим проблемам зі здоров'ям. План здорового харчування включає вживання пісних білків, складних вуглеводів, свіжих фруктів та овочів, молочних продуктів із низьким вмістом жирів і здорових жирів.

Призначте прийом у дипломованого дієтолога, який допоможе Вам створити план харчування, який підходить саме Вашій дитині. Переконайтеся, що Ваша дитина:

- дотримується інструкцій свого лікаря щодо обмежень щодо вживання їжі або напоїв.
- п'є достатньо рідини, щоб її сеча залишалася блідо-жовтою.
- записує кількість вуглеводів, яку вона їсть. Ви та Ваша дитина можете зробити це, читаючи етикетки на продуктах та вивчивши стандартні розміри порцій їжі.
- Дотримуйтеся її плану на випадок хвороби, коли вона не зможе їсти або пити, як зазвичай. Розробіть цей план заздалегідь зі своєю дитиною та її лікарем.

Для лікування низького рівня глюкози в крові (*гіпоглікемія*) Ваша дитина завжди повинна брати із собою 15-грамовий перекус, який містить вуглеводи швидкої дії.



Діяльність

- Контролюйте, щоб Ваша дитина регулярно виконувала фізичні вправи згідно з інструкціями лікаря Вашої дитини. До них можуть належати:
 - о розтягування та виконання силових вправ, таких як йога або піднімання ваги, 2 або більше разів на тиждень.
 - о щоденне виконання фізичних вправ середньої інтенсивності протягом 60 хвилин. Фізичні вправи середньої інтенсивності включають швидку ходьбу, біг та певні види спорту.
- Вашій дитині може знадобитися більше вуглеводів до, під час та після фізичної діяльності. Важливо, щоб Ваша дитина могла з'їсти перекус, який містить вуглеводи швидкої дії, до, під час та після фізичних вправ. Це допомагає запобігти або лікувати гіпоглікемію.
- Якщо рівень глюкози в крові Вашої дитини нижче норми, перед фізичною діяльністю Вашій дитині слід з'їсти перекус, який містить 5-15 грамів вуглеводів. Ваша дитина повинна їсти ще один перекус, який містить 5-15 грамів вуглеводів, кожні 30 хвилин безперервної діяльності.
- Якщо Ваша дитина займається спортом, повідомте тренера, що у Вашої дитини діабет.
- Перш ніж Ваша дитина розпочне нову вправу або діяльність, поговоріть з лікарем. За потреби співпрацюйте з лікарем, щоб скоригувати рівень інсуліну, лікарські препарати або споживання їжі.

Догляд за тілом Вашої дитини

- Дотримуйтеся актуального графіку імунізації Вашої дитини.
- Заплануйте обстеження очей для Вашої дитини, коли їй буде 10 років або більше, і у неї є діабет протягом 3-5 років. Після першого обстеження Ваша дитина повинна щороку проходити обстеження очей.
- Щодня перевіряйте шкіру та стопи Вашої дитини на наявність порізів, синців, почервоніння, пухирів або виразок.
- Після початку статевого дозрівання Ваша дитина повинна пройти повне обстеження стоп лікарем. Після першого обстеження Ваша дитина повинна щороку проходити обстеження стоп.
- Проконтролюйте, щоб Ваша дитина:
 - о чистила зуби та ясна двічі на день.
 - о використовувала зубну нитку один або більше разів на день.
 - о відвідувала стоматолога один або більше разів кожні 6 місяців.

- Щороку лікар буде проводити аналіз крові Вашої дитини. Якщо Вашій дитині не робили аналіз крові більше одного року, запитайте в лікаря, чи потрібно робити аналізи крові.
- Пам'ятайте, що стрибки росту та статеве дозрівання можуть впливати на рівень глюкози в крові та кількість інсуліну, яка необхідна Вашій дитині.

Загальні інструкції

- Поділіться планом лікування діабету Вашої дитини з особами, які здійснюють догляд за Вашою дитиною, включаючи людей у школі та вдома.
- Члени сім'ї та особи, які здійснюють догляд, повинні вивчити симптоми гіпоглікемії та зрозуміти, як її лікувати.
- Перевіряйте сечу Вашої дитини на наявність кетонів:
 - коли Ваша дитина хворіє.
 - згідно із вказівками лікаря.
 - коли рівень глюкози у крові Вашої дитини перевищує 240 мг/дл (13,3 ммоль/л) під час 2 тестів поспіль. Якщо це станеться, і у Вашої дитини будуть середні або високі рівні кетонів в сечі, зверніться до лікаря.
- Ваша дитина повинна носити із собою картку з інформацією для лікаря або прикраси з медичним попередженням.
- Навчіть Вашу дитину уникати вживання алкоголю та тютюну.
- Здійснюйте всі візити подальшого спостереження згідно із вказівками лікаря Вашої дитини. Це важливо.

Запитання для Вашого лікаря

- Чи потрібно моїй дитині та мені зустрітися із сертифікованим спеціалістом з лікування діабету та навчання хворих на діабет?
- Де я можу знайти групу підтримки для дітей із діабетом?
- Чи потрібен моїй дитині набір з глюкагоном для екстреної допомоги?

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- рівень глюкози в крові Вашої дитини нижче 54 мг/дл (3 ммоль/л).
- у сечі Вашої дитини є середній або високий рівень кетонів.

Ці симптоми можуть вказувати на серйозну проблему, яка потребує невідкладної допомоги. Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми. Негайно зверніться по медичну допомогу. Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної медичної допомоги.

Підсумок

- Піклування про Вашу дитину, яка має діабет 1 типу (*цукровий діабет 1 типу*), означає підтримувати рівень цукру (*глюкози*) у крові Вашої дитини під контролем. Ви можете зробити це за допомогою балансу інсуліну та інших лікарських препаратів, харчування, фізичних вправ та підтримки інших.
- Щодня перевіряйте рівень глюкози в крові Вашої дитини так часто, як рекомендує лікар.
- Поділіться планом лікування діабету Вашої дитини з особами, які здійснюють догляд за Вашою дитиною.
- Здійснюйте всі візити подальшого спостереження згідно із вказівками лікаря Вашої дитини. Це важливо.