

# ДіАБЕТ 1 ТИПУ

СТИСЛИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ і ДІТЕЙ

Посібник, з якого ви дізнаєтеся про діабет 1 типу і який допоможе справлятися із захворюванням від самого його початк

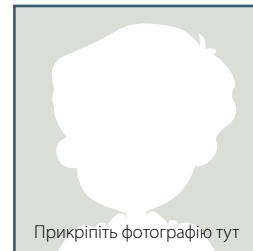


*Lilly*

# ЗМІСТ



- 4 Контроль глікемії
- 5 Що таке глікозильований гемоглобін (HbA1C)?
- 6 Цільові показники глікемії
- 7 Інсулінотерапія
- 11 Місця для ін'єкцій
- 12 Чергування ділянок ін'єкцій
- 14 Ін'єкція
- 16 Як зберігати інсулін
- 17 Гіпоглікемія
- 20 Що робити в разі гіпоглікемії
- 22 Тяжка гіпоглікемія
- 23 Супутні стани
- 24 Спорт
- 26 Школа
- 28 Подорожі



**На цій сторінці вкажіть свої особисті дані**

Підпис

Ім'я

Прізвище

Дата народження

Домашня адреса

Номер домашнього телефону

Телефон

тата

Телефон

мами

## КОНТРОЛЬ ГЛІКЕМІЇ

Вимірюйте глікемію у точній відповідності до інструкцій, які ви отримаєте від свого фахівця з лікування дитячого діабету:

- добре вимийте руки теплою водою і ретельно висушіть,
- якщо руки холодні, вимийте їх гарячою водою або промасажуйте кінчики пальців,
- перед проколюванням пальця ретельно продезінфікуйте його кінчик,
- зачекайте появи першої краплі крові і витріть її,
- дочекайтеся появи другої краплі крові, нанесіть її на смужку і зачекайте на появу результату,
- ніколи не проколюйте той самий палець,
- занотуйте у щоденнику значення глікемії.



## ЩО ТАКЕ ГЛІКОЗИЛЬОВАНИЙ ГЕМОГЛОБІН (HBA1C)?

Це показник, що відображає середню зміну глікемії за останні 2-3 місяці. Він визначається за допомогою аналізу крові



## ЦІЛЬОВІ ПОКАЗНИКИ ГЛІКЕМІЇ

Важливо контролювати рівень цукру у крові.

Визначте разом із лікарем найбільш відповідну ціль контролю рівня глюкози у крові.

Рекомендовані цілі контролю рівня глюкози у крові:

- утримувати показники цукру крові натщесерце в межах від 70 до 130 мг/дл, а після їжі – від 90 до 180 мг/дл <sup>1</sup>
- утримувати рівень глікозильованого гемоглобіну нижче 7,0% (53 ммоль/л, середній показник рівня глюкози у крові – нижче 130 мг/дл) <sup>1</sup>
- навчитися жити з діабетом без змін у стилі життя, а для цього необхідно навчитися слідкувати за собою й робити всі потрібні процедури



Із віком параметри можуть змінюватися.

### Підлітки або діти:

- Цукор крові натщесерце або перед їжею – від 70 до 130 мг/дл <sup>1</sup>
- Цукор крові через 1–2 години після їжі – від 90 до 180 мг/дл <sup>1</sup>
- Рівень глікозильованого гемоглобіну нижче 7,0% <sup>1</sup>

### Для дітей молодше 6 років є

припустимим вищий рівень цукру крові й HbA1C. <sup>2</sup>

## ІНСУЛІНОТЕРАПІЯ

Пацієнти з діабетом 1 типу потребують лікування інсуліном від самого початку захворювання, тому що вони не реагують на інші види терапії, оскільки не можуть виробляти інсулін. Інсулін вводиться в підшкірну тканину за допомогою шприців або шприц-ручок із дуже тонкими голками.

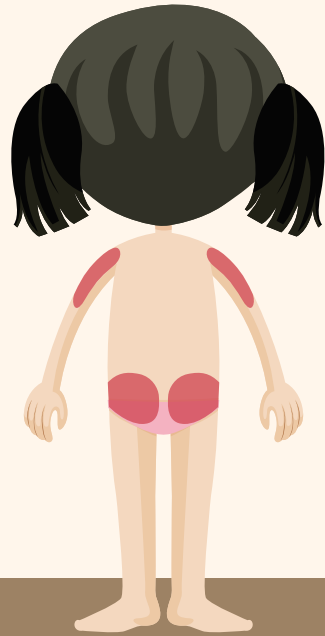
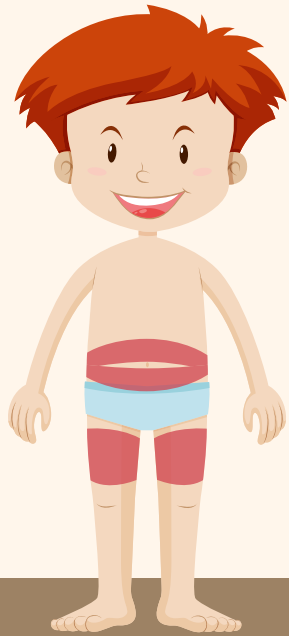
Для лікування інсуліном слід мати під рукою такі матеріали:

- дезінфікуючий засіб,
- запасні голки,
- глюкометр,
- вату.



- **Безпечність голки**

Для кожної ін'єкції використовуйте нову голку. Завжди утилізуйте голку, закриту ковпачком, і в жодному разі не викидайте її разом зі звичайними відходами.



## МІСЦЯ ДЛЯ ІН'ЄКЦІЙ

Для правильної абсорбції інсуліну його необхідно вводити під шкіру; найчастіше використовуються такі місця:

- живіт,
- передня/бічна поверхня стегна,
- сідниці,
- бічна поверхня руки.



## ЧЕРГУВАННЯ ДІЛЯНОК ІН'ЕКЦІЙ

Бажано чергувати ділянки ін'єкцій, щоб запобігти утворенню синців і ліподистрофії (накопичення підшкірного жиру, яке ускладнює абсорбцію інсуліну і робить її нерівномірною), що з'являються після повторних ін'єкцій у ту ж саму ділянку. За наявності ліподистрофії до відновлення нормального стану ділянки намагайтеся не використовувати її для ін'єкцій. Іноді будь-яке місце ін'єкції може кровоточити, або на ньому може з'явитися синець. У такому випадку пам'ятайте, що інсулін може потрапляти в кров у великих кількостях, і тому краще не чекати занадто довго між його введенням та початком прийому їжі.



Також рекомендується проводити вимірювання в тому самому місці в той самий час, щоб забезпечити стабільніше всотування інсуліну.

- **Живіт і руки**, швидше всотування (рекомендується перед вживанням їжі зі швидким надходженням інсуліну або іншим швидким аналогом, перш за все – у випадку гіперглікемії).
- **Сідниці і стегна**, повільніше всотування (рекомендується для повільного надходження інсуліну).

## ІН'ЄКЦІЯ

- Дезинфікуйте місце ін'єкції.
- Після введення голки під шкіру введіть інсулін, натиснувши поршень шприца до кінця.
- Не масажуйте місце ін'єкції.
- Не приймайте гарячу ванну або душ після ін'єкції (це може прискорити поглинання).
- Немає фіксованої дози інсуліну.
- Доза змінюється залежно від рівня цукру крові, вмісту вуглеводів у їжі та фізичної діяльності. Педіатр-діабетолог розкаже, як і коли змінювати дозу





## ЯК ЗБЕРІГАТИ ІНСУЛІН

Зберігайте запаси інсуліну в холодильнику, дбаючи про те, щоб він не заморожувався. Тільки інсулін, що використовується, може мати кімнатну температуру, але тримайте його подалі від сонячних променів і джерел тепла. У жодному разі не використовуйте інсулін після закінчення терміну його придатності.



## ГІПОГЛІКЕМІЯ

Гіпоглікемія – це зниження рівня глюкози нижче 70 мг/дл. Дуже важливо своєчасно розпізнавати цей стан. Найчастіше він проявляється у вигляді таких симптомів: голод, дрижання, роздратованість, тахікардія, інтенсивне потовиділення, запаморочення, сонливість, сплутана свідомість, порушення мовлення, відчуття тривожності або слабкості.



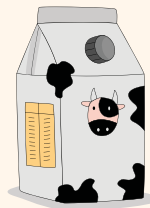
Гіпоглікемія може виникнути з декількох причин: за вживання страв із низьким вмістом вуглеводів, у разі затримки прийому їжі або якщо прийом їжі було пропущено; за використання надмірних доз інсуліну, за фізичних навантажень. Гіпоглікемія може виникнути навіть під час сну. У такому випадку у хворого можуть бути кошмари, він може прокидатися в поту або з відчуттям втоми, дратівливості або сплутаної свідомості.



## ЩО РОБИТИ В РАЗІ ГІПОГЛІКЕМІЇ

У випадку незначного/помірного ступеню гіпоглікемії (менш ніж 70 мг/дл), щоб швидко привести рівень цукру крові до нормальних значень, потрібно вжити прості цукри, краще – глюкозу (у рідкому стані, кубик цукру) в дозуванні 0,3 г/кг.<sup>4</sup>

- Якщо вживати типи цукру, відмінні від глюкози (сахарозу, фруктозу), час їх дії може бути відмінним. Глюкоза діє швидше, ніж сахароза чи інші типи простих цукрів.<sup>4</sup>
- Не рекомендується вживати прості цукри, пов'язані з жирами (солодоці, молоко, шоколад).<sup>4</sup>



Через 15–20 хвилин після прийому повторно перевірте рівень цукру крові: якщо він перевищує 80 мг/дл або дорівнює цьому значенню, проблему гіпоглікемії вирішено, якщо рівень менший, повторно прийміть таку саму кількість цукрів.

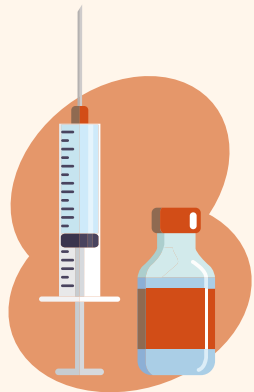
## ТЯЖКА ГІПОГЛІКЕМІЯ

У рідкісних випадках тяжкої гіпоглікемії (у разі потреби допомоги іншої людини або коли прийом вуглеводів через рот неможливий), важливо завжди мати під рукою глюкагон, який вводиться шляхом внутрішньом'язової ін'єкції.

Глюкагон міститься в оранжевому наборі, наданому вашим фахівцем із лікування дитячого діабету.

Немовлятам та дітям з масою тіла менше 25 кг вводять 1/2 ампули.<sup>4</sup>

Немовлятам та дітям з масою тіла більше 25 кг вводять цілу ампулу.<sup>4</sup>



## СУПУТНІ СТАНИ

У разі супутніх станів (лихоманка, грип, гастроентерит та ін.), діти, хворі на цукровий діабет, повинні приймати всі ліки, призначені лікарем.

Деякі препарати можуть спричиняти виникнення гіперглікемії, тому доза інсуліну має бути відповідним чином скоригована.

### Зверніть увагу:

- У жодному разі не зупиняйте прийом інсуліну.
- Регулюйте дозу (збільшуючи або зменшуючи її) відповідно до вимірюваної глікемії.
- Частіше контролюйте глікемію і рівень кетонів, приблизно раз на 3-4 години (включаючи нічний час).

## СПОРТ

Регулярні фізичні вправи необхідні для лікування діабету. Вони підтримують нормальну функцію серцево-судинної та дихальної систем, підвищують м'язову силу, знижують рівні тригліцеридів і холестерину в крові і знижують добову дозу прийому інсуліну за рахунок підвищення чутливості до нього.

Важливо скоригувати дозу інсуліну і прийом цукру, щоб знизити ризик гіпоглікемії або гіперглікемії під час фізичних вправ.

Жоден із видів спорту не забороняється.



Тим не менше, наступними видами спорту необхідно займатися з особливою обережністю: бойові мистецтва, підводні види спорту, бокс, інтенсивні спортивні навантаження, а також усі інші види спорту, що передбачають вплив екстремальних умов навколишнього середовища, ризику, пов'язані з використанням механічного обладнання, або значні травми. Інструктори, тренери і члени команди повинні знати, що дитина хворіє на діабет, щоб у разі потреби надати допомогу.

## ШКОЛА

Працівники школи повинні знати, що дитина хворіє на діабет, щоб у разі необхідності надати допомогу. За правильного контролю глікемії під час навчання у школі хвора на діабет дитина може брати повноцінну участь у шкільних заходах разом зі своїми однокласниками.



## ПОДОРОЖІ

Важливо мати на увазі можливі зміни часу. Зверніться до вашого фахівця з лікування дитячого діабету за порадою щодо коригування режиму прийому інсуліну в таких випадках.

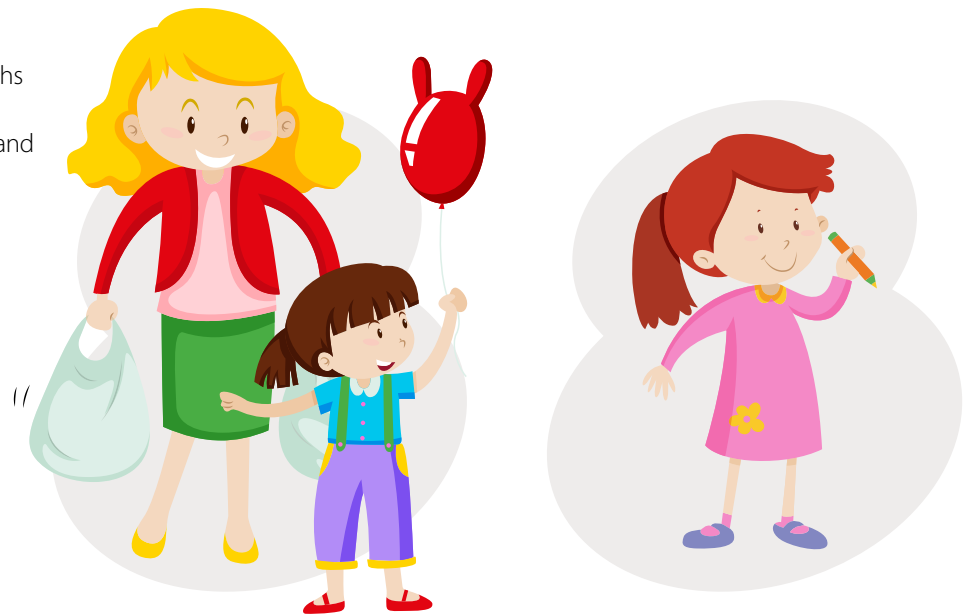
Завжди беріть більше препаратів, ніж може знадобитися на час вашої відсутності. Подорожуючи літаком, не перевозьте інсулін у валізі, завжди кладіть його в ручну поклажу: низькі температури в багажному відсіку можуть призвести до заморожування інсуліну, що зробить його непридатним для використання.

Не забудьте попросити фахівця з лікування дитячого діабету надати медичну довідку, що дозволяє брати на борт усі засоби, необхідні для вимірювання глікемії і прийому інсуліну.



## ПОСИЛАННЯ

- 1) DiMeglio LA, Acerini CL, Codner E, Craig ME, Hofer SE, Pillay K, Maahs DM. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Glycemic control targets and glucose monitoring for children, adolescents, and young adults with diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2018 Oct;19 Suppl 27:105-114.
- 2) SID-AMD Standard italiani per la cura del diabete mellito 2016.
- 3) Beltramello, Manicardi, Trevisan, TRIALOGUE la gestione dell'iperglicemia in area medica. Istruzioni per l'uso. *Il Giornale di AMD* 2012; 15:93-100.
- 4) Raccomandazioni SIEDP per la prevenzione e la gestione delle ipoglicemie nel diabete di tipo 1 in età pediatrica - *Acta Biomed*. - Vol. 89 - Quad. 1 - Aprile 2018.



## ПРИМІТКА

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ДІАБЕТ 1 ТИПУ

СТИСЛИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ

Посібник, з якого ви дізнаєтеся про діабет 1 типу і який допоможе справлятися із захворюванням від самого його початку

