**Что нужно знать родителям о сахарном диабете?**

Сахарный диабет – нарушение обмена веществ, при котором в крови увеличивается содержание сахара крови (глюкозы).

Высокое содержание сахара крови на организм оказывает токсическое действие.

Причины развития сахарного диабета связаны с генетическими особенностями организма. Есть гены-маркеры, при наличии которых развитие заболевания произойдет обязательно. Выделены и гены-протекторы, при их наличии сахарный диабет никогда не разовьется. В организме происходят часто новые мутации генов, когда после перенесенных инфекций, например, ветряная оспа или грипп, через месяц или два разворачивается клиническая картина сахарного диабета.

Высокий сахар крови может проявляться определенными признаками (симптомами):

- безудержная жажда, когда человек пьет много жидкости и даже ночью;

- потеря аппетита или резкое его усиление;

- похудание за короткое время – за месяц, неделю или резкое прибавление веса;

- выделение большого количества мочи, появление никтурии (учащенные ночные мочеиспускания);

- кожные инфекции, кожный зуд;

- слабость, вялость, раздражительность;

- шумное дыхание, потеря сознания.

Часто бывает, что признаки повышенного сахара крови остаются незамеченными, и заболевание обнаруживают случайно. Если высокий сахар крови держится долго, то обязательно появляются диабетические осложнения в глазах, почках, нервных окончаниях на руках, ногах, в кишечнике.

Сахар в организм поступает с пищей в составе углеводов (сахар, фрукты, овощи, молочные продукты, злаковые и т.д.). Очень важно, чтобы человек, страдающий сахарным диабетом, знал, как посчитать углеводы, чтобы избежать их излишка. Для простоты ввели такое понятие как хлебная единица, сокращенно ХЕ. Это 10-12-15 грамм углеводов, которые по свойствам приравняли к определенному кусочку хлеба. Есть таблицы содержания ХЕ в различных продуктах. От того, сколько съедает ХЕ пациент с сахарным диабетом, зависит и доза инсулина.

Но сахар в крови в определенном количестве необходим каждому человеку! На уровне клетки глюкоза (сахар) крови необходима ей, как «горючее». Чтобы сахар крови попал в клетку, необходим инсулин, который, как «ключик» откроет клетку, и глюкоза крови попадет в нее. Если инсулин «правильный», весь процесс идет верно, то содержание сахара крови находится в нужном диапазоне.

 Сам инсулин – это гормон, который вырабатывается в клетках поджелудочной железы, переносится специальными белками в крови к клеткам нашего тела и воспринимается с помощью специальных белков.

Сахар крови можно определить различными способами: глюкометром (прибор для измерения сахара крови в домашних условиях) или в лаборатории (венозная или капиллярная кровь). Кровь исследуется и натощак и после еды. Важно правильно оценивать полученный результат, лучше всего это поможет сделать врач эндокринолог.

Принято считать нормальным сахар крови натощак (до еды) 3,3-6,1 ммоль/л (60-140 мг%), через два часа после еды - до 7,8 ммоль/л. Если Ваши результаты другие, **обязательно обратитесь к врачу**! Если сахар крови 11,1 ммоль/л и выше (даже если не помните, когда ели), это неотложное состояние – сахарный диабет. Необходимо срочно вызвать врача неотложной помощи или быстро ехать в сопровождении в больницу!

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет несколько разновидностей сахарного диабета, но чаще всего встречаются сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет 2 типа (инсулин –независимый). При сахарном диабете любого типа всегда назначается специальное лечение и специальное питание – диабетический стол №9 (с учетом хлебных единиц), рекомендуются дозированные физические нагрузки.

Все больные сахарным диабетом обучаются в Школах Диабета. Эти Школы есть во всех эндокринных отделениях, эндокринных Центрах, обучение продолжается и на приеме у эндокринолога. Большое количество полезной информации есть на сайтах, например, на сайте [**www.ShkolaDiabeta.ru**](http://www.ShkolaDiabeta.ru)**.**

Если «идти с диабетом рядом», то всё, что сейчас используется пациентами с сахарным диабетом: средства введения инсулина (помпы, шприц - ручки, специальные иглы), современный инсулин, современные таблетированные препараты, средства самоконтроля (глюкометры, тест -полоски, системы непрерывного мониторирования, дневники диабетиков) – помогает приблизиться к критериям компенсации сахарного диабета. Очень важно взаимопонимание между больным врачом!

Сахарный диабет – тяжелоё инвалидизирующее заболевание, требующее особого климата в семье, заботы и поддержи близких. Благодаря всеобщим усилиям мы можем сделать сахарный диабет не болезнью, а образом жизни!

Врач эндокринолог детский

 Сотникова А.А.