

ДВИГАЕМСЯ ДАЛЬШЕ...

Руководство для молодежи
с сахарным диабетом



Независимо от того, как долго у вас сахарный диабет – много лет или недавно, вы уже много знаете об этом заболевании.

Диабет, безусловно, делает жизнь сложнее. Дополнительные трудности могут возникнуть при переходе во взрослую медицинскую сеть, которая несколько отличается от привычной вам детской поликлиники. Мы постараемся помочь вам пройти этот путь без серьезных проблем, расскажем про особенности поведения в ситуациях, с которыми встречаются, как правило, только взрослые.

Цель написания этого пособия –

помочь вам безболезненно перейти из детской поликлиники во взрослую, чтобы вы могли чувствовать себя здоровыми, счастливыми и исполнять свои мечты.



По мере того как вы становитесь старше, не только ваши личные, но и медицинские потребности меняются, и вы становитесь (или хотите стать) более независимыми в управлении диабетом.

Это пособие освещает некоторые вопросы, которые могут возникнуть у вас по мере взросления:

- » от детской к взрослой медицинской помощи;
- » от школы до работы или университета;
- » управление автомобилем;
- » жизнь вне дома;
- » интимные отношения;
- » другие жизненные вопросы.



СОДЕРЖАНИЕ

Двигаемся дальше	3
Что изменится при переходе во взрослую поликлинику	4
Варианты наблюдения пациентов во взрослой медицинской сети	5
Вам не нужно справляться с диабетом в одиночку.....	6
Консультации по интернету (телемедицинские консультации).....	7
Получение максимальной пользы от общения с врачом.....	8
Ваше окружение	9
Учеба и работа	10
Управление автомобилем	11
Алкоголь, курение и диабет	12
Путешествия и диабет	14
Интимные отношения и планирование беременности	16
Стресс и эмоциональное выгорание	18
Проверь себя	19
Полезные контакты	22

ДВИГАЕМСЯ ДАЛЬШЕ...

к взрослой медицинской помощи

В детстве ответственность за диабет, естественно, несли родители. Именно они ходили с вами на прием к врачу и контролировали лечение. По мере взросления вы брали на себя все больше ответственности и начинали самостоятельно решать определенные вопросы.

Уже **с 14 лет девушки и юноши могут обращаться к врачу сами, без родителей**. Если вы берете на себя такую ответственность, помните, что вам обязательно следует научиться:

- » обсуждать с врачом особенности своего лечения, объяснять свои потребности и предпочтения, а также задавать вопросы обо всем, что связано с взрослением;
- » организовывать визиты в поликлинику и своевременно посещать врача, самостоятельно получать рецепты, инсулин и различные расходные материалы (например, тест-полоски, расходные материалы для инсулиновой помпы и др.).

Когда молодым людям исполняется 18 лет, это означает, что пришло время перейти от педиатрической (детской) медицинской помощи к взрослой. Теперь по поводу диабета и других вопросов здоровья следует обращаться во взрослую поликлинику и (или) больницу. В некоторых медицинских организациях – эндокринологических центрах и диспансерах – наблюдаются и дети, и взрослые, но после 18 лет все обращаются уже

не к детским эндокринологам, а к эндокринологам, которые консультируют взрослых. Вся медицинская помощь по поводу диабета и взрослым, и детям оказывается бесплатно в государственных организациях по полису обязательного медицинского страхования (ОМС).

Что изменится при переходе во взрослую поликлинику

Сначала вам может показаться, что в новой взрослой поликлинике все совсем по-другому, не так и не то, к чему вы привыкли в детской поликлинике. Не переживайте: вы скоро освоитесь. И хотя может потребоваться несколько посещений, прежде чем вы и ваш новый эндокринолог познакомитесь друг с другом, не думайте, что это время потрачено зря: врач лучше узнает вас и особенности протекания вашего диабета, сможет дать совет или оказать другую поддержку.



Варианты наблюдения пациентов во взрослой медицинской сети

Поговорите со своим детским эндокринологом о медицинских организациях, где вы можете продолжить лечение. **Вы имеете право выбрать эндокринолога и поликлинику, в которой планируете наблюдаться.** Обычно это взрослые поликлиники, находящиеся рядом с вашим местом жительства, которые посещают и ваши родители. Но если вы предполагаете жить и учиться в другом районе или городе, следует обсудить особенности медицинской помощи при переезде, чтобы наблюдаться у врача в поликлинике, близкой для вас территориально.

Узнайте адрес поликлиники и больницы. Запишите название учреждения, номер телефона и имя рекомендуемого врача и сохраните эту информацию – она вам потребуется в будущем.

Эндокринологи не всегда доступны в сельских районах и небольших городах. Возможно, нужно задуматься о продолжении обучения и (или) начале работы в городе с хорошей медицинской помощью. Нужно взвесить все за и против смены жительства. Продумать, будет ли доступна для вас поддержка родственников или друзей, есть ли в этом месте диабетические сообщества и другая необходимая поддержка, возможно ли теле-медицинское наблюдение.

Детские эндокринологи обязательно помогут спланировать «переход» под наблюдение во взрослую поликлинику. Они также передадут во взрослую поли-

клинику вашу медицинскую карту – документ с описанием лечения, результатами различных обследований, анализов, консультаций специалистов, которые вы проходили за все время наблюдения у педиатра.

Вам не нужно справляться с диабетом в одиночку

Ваш эндокринолог поможет вам:

- » мониторить течение диабета (глюкоза крови, HbA1c и другие анализы);
- » при необходимости корректировать лечение (например, если нужно, перевести на новый инсулин, посоветовать средства для контроля уровня глюкозы крови – глюкометры, устройства непрерывного мониторинга глюкозы в соответствии с вашим образом и темпом жизни);
- » пройти обучение самоконтролю (в Школе диабета или индивидуально);
- » корректировать схему инсулинотерапии и дозы инсулина для нормализации показателей гликемии;
- » своевременно и грамотно на ранних стадиях начать лечение осложнений, если они возникают.



Кроме того, врач своевременно назначит различные дополнительные обследования для диагностики

осложнений со стороны глаз, почек, ног и при необходимости порекомендует консультации узких специалистов и психолога.

Консультации по интернету (телемедицинские консультации)

Поговорите с вашим эндокринологом о доступности телемедицинских консультаций в регионе. Телемедицинское наблюдение по поводу диабета возможно и в федеральных учреждениях. В ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии» Минздрава России можно получить консультацию специалиста, находясь в любом регионе России (<https://www.endocrincentr.ru/pacientam/telemedicinskie-uslugi>).

Подобное консультирование возможно после первой очной консультации, в рамках которой будет заведена амбулаторная карта. В дальнейшем наблюдение и консультации проводятся удаленно. В рамках программы «Альфа-Эндо» наблюдение для пациентов с сахарным диабетом в возрасте до 18 лет доступно бесплатно.



Получение максимальной пользы от общения с врачом

Вне зависимости от формата консультации – лично или онлайн, необходимо к ней подготовиться для получения максимальной пользы. Вот простые правила общения с врачом на амбулаторном приеме:

- 1** Возьмите с собой все устройства, которые вы используете в повседневной жизни (например, глюкометр, системы непрерывного мониторинга глюкозы, инсулиновую помпу).
- 2** Запишите интересующие вас вопросы заранее, чтобы не забыть их и сформировать свою собственную повестку дня консультации.
- 3** Если вы что-то не понимаете, обязательно переспросите и попросите объяснить более подробно.
- 4** Не ждите, когда вас спросят, хотите ли вы обратиться к диетологу или психологу или пройти Школу диабета. Сами поинтересуйтесь, как можно получить консультации этих специалистов.
- 5** Узнайте, возможно ли связаться с врачом и как (например, по телефону или электронной почте), если у вас возникнут вопросы между запланированными амбулаторными приемами.
- 6** Если вы опасаетесь, что не сможете понять и усвоить всю информацию, полученную от врача на приеме, попросите кого-то из близких вам людей вместе с вами посетить врача.

7 На консультации следует обязательно записываться заранее, в том числе по интернету. Попасть на прием без экстренной причины, просто когда вам этого захочется, как правило, невозможно.

8 В случае резкого ухудшения состояния следует вызвать скорую помощь. Эта услуга доступна круглосуточно.

Обратиться в скорую помощь можно по единому круглосуточному бесплатному номеру 103.

Указанный номер можно набрать с любого телефона сотовой связи на территории Российской Федерации.

ВАШЕ ОКРУЖЕНИЕ

Важно, чтобы близкие (помимо родителей) вам люди знали о том, что следует делать (или не делать!), чтобы при необходимости оказать вам своевременную помощь.

Продумайте, кому из ваших близких друзей, однокурсников, коллег следует рассказать о диабете.

УЧЕБА И РАБОТА

- » Диабет не является причиной, которая может помешать вам в выборе профессии и будущей работы. Существуют лишь ограничения, связанные с риском возникновения опасных для жизни ситуаций из-за гипогликемии (пилотирование самолета, служба в Вооруженных силах, работа в экстремальных условиях).
- » Университеты, колледжи и училища нередко имеют медицинские кабинеты или поликлиники, в которых вам могут помочь обеспечить проведение необходимого самоконтроля диабета во время занятий и экзаменов. При зачислении в учебное заведение вам нужно будет узнать о существующей в учреждении медицинской службе, записаться на прием к врачу и обсудить все вопросы.
- » Вам не обязательно рассказывать своему работодателю о диабете (за исключением нескольких профессий, при которых это оговаривается обязательно), но может быть полезно проинформировать его. Боль-



шинство работодателей отнесутся к этому с пониманием и будут стараться помочь вам, например, оформить, если потребуется, дополнительные перерывы, выходные или выбрать наиболее удобные рабочие смены.

» Возникновение проблем с работодателем в связи с сахарным диабетом противоречит действующему законодательству. Одна из организаций, которая может помочь в данной ситуации, – региональная диабетическая ассоциация.

УПРАВЛЕНИЕ АВТОМОБИЛЕМ

Сахарный диабет не является противопоказанием для получения водительских прав. Для получения прав вам понадобится медицинское заключение. Прежде чем врач даст такое заключение, он направит вас на осмотр к специалистам, уточнит частоту тяжелых гипогликемий, оценит вашу осведомленность о правильном поведении в случае возникновения гипогликемии и обсудит важность мониторинга глюкозы перед и во время поездок.

На вашу способность безопасно для себя и окружающих управлять автомобилем будет влиять, прежде всего, низкий и высокий уровень глюкозы крови.

Прежде чем начать управлять автомобилем, следует соблюсти следующие правила:

» перед включением зажигания автомобиля проверьте уровень глюкозы в крови и убедитесь, что он выше 5 ммоль/л;

» в вашей машине в удобном и доступном месте всегда должны быть быстродействующие углеводы (сок или сахар).

Если во время езды вы почувствовали гипогликемию, остановитесь, выключите зажигание, выпейте фруктовый сок или съешьте несколько кусочков сахара, подождите 15 минут, измерьте уровень сахара снова. Продолжать движение можно только в том случае, если уровень сахара будет выше 5 ммоль/л.

АЛКОГОЛЬ, КУРЕНИЕ И ДИАБЕТ



Пользы от алкоголя нет, а чрезмерное его употребление опасно для здоровья. Для молодых людей с сахарным диабетом самый безопасный вариант – совсем не употреблять алкоголь.

Прежде чем вы примите решение о приеме алкоголя, очень важно понимать опасности его употребления при диабете:

» существенно повышается риск развития гипогликемии, поскольку алкоголь блокирует процесс образования глюкозы в печени;

- » на фоне приема алкоголя может снизиться ваша способность вовремя распознать гипогликемию и принять соответствующие меры. А это повышает риск развития тяжелой гипогликемии;
- » симптомы снижения уровня глюкозы в крови в результате употребления алкоголя могут быть расценены окружающими как опьянение, и помощь не будет оказана;
- » сахар в некоторых алкогольных и энергетических напитках может сначала привести к повышению уровня глюкозы крови, а затем к снижению – даже через несколько часов после употребления алкоголя.

Если вы приняли ответственное решение употребить алкоголь, помните о правилах безопасности:

- » убедитесь, что вашим друзьям известно, что у вас диабет, и они знают, как распознать гипогликемию, как помочь и кому позвонить, если вам станет плохо;
- » носите с собой браслет или идентификационную карту, на которых есть информация о том, что у вас сахарный диабет;
- » никогда не пейте в одиночку;
- » до и после приема алкоголя необходимо съесть продукты, богатые сложными углеводами (хлеб, картофель, рис);
- » обязательно проверьте уровень глюкозы в крови перед сном и установите будильник, чтобы через несколько часов еще раз проверить уровень глюкозы для предотвращения развития гипогликемии;

» при возможности попросите родителей, соседа по комнате или другого близкого человека проверить ночью, все ли с вами в порядке.

Курение однозначно вредно для людей с диабетом, потому что оно увеличивает риск сердечных заболеваний и сосудистых осложнений диабета.

ПУТЕШЕСТВИЯ И ДИАБЕТ

Принципиальных ограничений при выборе места проведения и вида отдыха для людей с сахарным диабетом не существует.

Если вы собираетесь в путешествие, то обратите внимание на следующие моменты:

» перед перелетом следует взять справку от лечащего врача, подтверждающую наличие сахарного диабета, – она послужит обоснованием необходимости перевоза в ручной клади инсулина, шприц-ручек, глюкометра, тест-полосок, иглы и т. д.;

» при планировании отдыха за границей следует оформить необходимую страховку;

» на время отпуска необходимо взять достаточный запас инсулина (его можно рассчитать следующим образом: средний расход на дни отпуска + 2 дополнительных пенфилла или шприц-ручки как минимум) и контейнер для хранения инсулина;

» количество тест-полосок должно быть минимум в 2 раза больше обычного;

- » во время летнего отдыха используемый инсулин всегда нужно защищать от воздействия прямых солнечных лучей и нагревания свыше 40 °С, что можно обеспечить, завернув инсулин во влажный носовой платок, а на пляже обязательно убирать его в тень (под лежак);
- » во время зимнего отдыха инсулин следует защищать от замерзания (ниже -20 °С). Поэтому носить инсулин и тест-полоски лучше непосредственно на теле (например, во внутреннем кармане куртки или в поясной сумке под курткой во время лыжной прогулки). Измерять уровень сахара крови необходимо при комнатной температуре (примерно 20 °С);
- » на случай непредсказуемой задержки очередного приема пищи с собой обязательно следует брать углеводсодержащие продукты (например, фрукты, хлеб);
- » если вы путешествуете в одиночку, с собой необходимо иметь идентификационную карточку или браслет с информацией о том, что у вас диабет.



ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Вы можете поговорить со своим врачом, эндокринологом и специалистом центра планирования семьи о безопасных интимных отношениях и контрацепции. Специальных способов контрацепции для людей с сахарным диабетом не существует, так же как не существует и контрацептивов, гарантирующих защиту от нежелательной беременности на 100 %. Всегда помните, что безопасный секс – это действительно важно.



Поскольку секс требует дополнительной энергии, вам может потребоваться дополнительный прием углеводов для предотвращения развития гипогликемий.

Для того чтобы беременность у женщины с сахарным диабетом протекала благополучно, она должна быть запланирована. Обсудите с эндокринологом и гинекологом подготовку к беременности, когда начнете думать о ребенке.

Беременность должна наступать при компенсации углеводного обмена. Это означает, что нужно стремиться поддерживать уровень гликированного гемоглобина HbA1c ниже 6,0 %.

Даже незначительное повышение уровня HbA1c на ранних сроках беременности у женщин с сахарным диабетом 1 типа повышает риск развития врожденных аномалий развития плода.

Если вы забеременели раньше, чем предполагалось, немедленно запишитесь на прием к гинекологу и эндокринологу, обладающим опытом наблюдения женщин с диабетом во время беременности.

СТРЕСС И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

У любого человека жизнь может быть напряженной, требующей решения разнообразных проблем. Жизнь с диабетом также может привести к стрессу или «выгоранию диабета», которое снижает мотивацию контролировать диабет изо дня в день. При стрессе нередко возникает избыточное чувство вины, а это дополнительно ухудшает настроение. Чувство «выгорания» и «усталости» от диабета время от времени испытывают многие.

Очень важно в этот период поговорить с близкими людьми, родителями, друзьями, врачом. Полезно обратиться к клиническому психологу, знающему особенности жизни человека с сахарным диабетом.

Разговор с людьми, имеющими опыт жизни с диабетом, часто бывает весьма полезен. Это общение можно назвать «равной поддержкой». Эти люди легко поймут ваши чувства и проблемы, смогут дать совет, основанный на своем личном опыте жизни с диабетом. Существуют группы для всех возрастов. Полезно время от времени обновлять свои знания в очных и онлайн-школах диабета.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Ответьте на эти контрольные вопросы для того, чтобы проверить, насколько вы готовы взять на себя полную ответственность за диабет и перейти во взрослую поликлинику. Вы также можете использовать их для планирования посещений поликлиники и общения с эндокринологом.

Посещение поликлиники	Да	Нет
У меня есть полис обязательного медицинского страхования		
Я знаю, куда обратиться за медицинской помощью по поводу диабета		
Я знаю, как записываться на прием к врачу		
Я самостоятельно записываюсь на прием к врачу		
У меня есть своя медицинская карта		
Я прихожу на прием сам/сама		
Я получаю рецепты и расходные материалы (инсулин, тест-полоски и другое)		
Контроль диабета	Да	Нет
Я умею управлять моим диабетом		
Мне хотелось бы знать больше о диабете		

Мне необходимо улучшить контроль диабета		
Я проверяю уровень глюкозы в крови не реже четырех раз в день		
Я записываю все результаты измерений уровня глюкозы крови и обязательно приношу эти записи на встречу с врачом		
Я знаю, как нужно вести себя в компании сверстников в клубе, баре и т. п., чтобы диабет оставался под контролем		
Я знаю, кому звонить за помощью или советом		
Я знаю, как могу получить помощь во время экзаменов		
Лечение диабета	Да	Нет
Я знаю историю диабета и особенности моего лечения на данный момент		
Я делаю инъекции инсулина в соответствии с рекомендациями врача		
Я знаю, что делать, когда я плохо себя чувствую		
Я знаю, как предотвратить/уменьшить риск гипогликемии		
Я рассказал/-а своим друзьям и коллегам, как помочь мне в случае гипо		

Я всегда ношу с собой все необходимое для купирования гипс		
Я чувствую себя уверенно, разговаривая с врачом о контрацепции		
Я знаю, какие анализы и как часто мне следует сдавать и почему они важны		
При необходимости я могу попросить сделать мне копию результатов медицинских исследований		



ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

www.endocrincentr.ru

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии» Минздрава России. В состав центра входят: Институт детской эндокринологии, включающий в себя детское отделение сахарного диабета, и Институт диабета, которые являются базовыми центрами в Российской Федерации для оказания специализированной и высокотехнологичной помощи больным сахарным диабетом, а также референс-центром Минздрава РФ по разработке, апробации и внедрению инновационных технологий диагностики, профилактики и лечения сахарного диабета и его осложнений. Медицинская помощь оказывается в стационаре полного дня и амбулаторном консультативно-диагностическом центре.

www.rda.org.ru

Общероссийская общественная организация инвалидов «Российская Диабетическая Ассоциация» (ОООИ «РДА»), основана в 1990 г. Это ведущая некоммерческая негосударственная организация в области сахарного диабета. Ассоциация включает более 50 региональных и местных отделений, насчитывающих тысячи членов. ОООИ «РДА» входит в состав Международной диабетической федерации (IDF). Основная цель ОООИ «РДА» – улучшение качества жизни всех людей с сахарным диабетом.

www.alfa-endo.ru

Программа помощи детям с заболеваниями эндокринной системы «Альфа-Эндо» реализуется Благотворительным фондом развития филантропии, признанным российским юридическим лицом, выполняющим функции иностранного агента.

www.diabetoved.ru (диабетовед.рф)

Сайт создан ведущими российскими эндокринологами под эгидой ОООИ «Российская Диабетическая Ассоциация». Портал «Диабетовед» позволяет узнать самое важное о сахарном диабете 1-го и 2-го типа у детей и взрослых. Сайт содержит занятия в Школе диабета по всем наиболее актуальным тематикам в зависимости от типа сахарного диабета, развенчивает мифы о диабете. В разделе «Полезные материалы» представлен дневник самоконтроля сахарного диабета, схемы питания и многое другое. Регулярное знакомство с информацией, представленной на этом портале, позволит людям с сахарным диабетом и их близким повысить уровень знаний о заболевании и улучшить его контроль.

www.shkoladiabeta.ru

Сайт предназначен для всех, кто хочет узнать больше о сахарном диабете, прежде всего для родителей детей и подростков с сахарным диабетом. На портале собрана структурированная информация по основным вопросам, связанным с заболеванием. Сайт содержит различные материалы, которые востребованы в повседневной жизни детей с сахарным диабетом: таблицы хлебных единиц, дневник самоконтроля и др.

Кроме того, на сайте можно получить ответы на самые разнообразные вопросы, отыскав интересующую информацию в разделе «Вопрос специалисту» или позвонив на бесплатную горячую линию.

www.rule15s.com

Правило 15 – ресурс, созданный врачами из Санкт-Петербурга, болеющими сахарным диабетом, с достоверной, актуальной, максимально понятной информацией о сахарном диабете.

Руководство выпущено при поддержке
благотворительной программы помощи детям
с диабетом 1 типа «Альфа-Эндо»
Благотворительного фонда развития филантропии*.

Авторы:

Петеркова Валентина Александровна —
д. м. н., профессор, академик РАН, научный руководитель
Института детской эндокринологии ФГБУ
«Национальный медицинский исследовательский центр
эндокринологии» Минздрава России, главный
внештатный специалист детский эндокринолог
Минздрава России;

Андрианова Екатерина Андреевна —
к. м. н., ведущий научный сотрудник детского отделения
сахарного диабета Института детской эндокринологии
ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский
центр эндокринологии» Минздрава России;

Дрягина Анна Игоревна — детский эндокринолог

*Данные материалы созданы и распространены Благотворительным фондом развития филантропии, признанным российским юридическим лицом, выполняющим функции иностранного агента.