РЕСУРСЕН ЦЕНТАР
на родители на деца
со посебни потреби

ШТО Е ДИЈАБЕТЕС

Што треба да знаеме и како да им дадеме поддршка на лицата со дијабетес

ШТО Е ДИЈАБЕТЕС

Во самата дефиниција на медицинската состојба наречена дијабетес мелитус во која стои: „Дијабетесот претставува хронично метаболично нарушување на јаглехидратите, каде што основна карактеристика е хипергликемија, односно покачено ниво на шеќер во крвта“, важни се два момента:

- **Нарушување на телото да произведе или да реагира на произведениот инсулин;**
- **Како последица на нарушеното произведување инсулин, се јавува нарушување на метаболизмот на јаглехидратите, мастите и белковините каде што основна карактеристика е хипергликемија, односно покачено ниво на шеќер во крвта.**

СВЕТОТ, НИЕ И ДИЈАБЕТЕСОТ

Дијабетесот е галопирачка пандемија – во 2018 година едно од единаесет возрасни лица во светот има дијабетес, а до 2045 година секој десетти ќе има дијабетес. Во Македонија едно од девет возрасни лица има дијабетес.

Дванаесет проценти од здравствените трошоци во светот се за дијабетес (727 милијарди долари).

Преваленца (опфат) на дијабетесот во Македонија – возрасна група 20-79 години:

Во 2018 година во Македонија се регистрирани вкупно 576 деца и адолесценти со тип 1 дијабетес.

КЛАСИФИКАЦИЈА НА ДИЈАБЕТЕСОТ

- **Diabetes mellitus тип 1**
  - Панкреасот лачи сосема малку инсулин или воопшто не лачи – инсулинот мора да биде внесен однадвор!
  - Се јавува во порана возраст – кај деца и возрасни до 40 години.
- **Diabetes mellitus тип 2**
  - Најчест тип >90 %
  - Заболување на повозрасна доба
  - Присутна инсулинска резистенција
  - Прикриен почеток – може да поминат и повеќе години додека да се открие
  - Глобална пандемија
- **Гестациски дијабетес**
  - Се појавува кај мал број (до 10 %) од бременостите
  - Гликемијата е зголемена исклучиво за време на бременоста и се нормализира по породувањето
  - Жените со ГД треба да се следат понатаму бидејќи имаат зголемен ризик од добивање дијабетес подоцна во животот.
- **Други поспецифични и поретки типови дијабетес**

ЗОШТО Е ВАЖНО НАВРЕМЕНО ОТКРИВАЊЕ И ЛЕКУВАЊЕ НА ДИЈАБЕТЕСОТ

- **Дијабетесот е долготрајно, доживотно, прогресивно заболување на организмот**
- **Дијабетесот е „тивок убиец“ –** долготрајно зголемените нивоа на шеќер во крвта практично не се чувствуваат, но предизвикуваат големи оштетувања, пред сè, на крвните садови – КОМПЛИКАЦИИ и намалување на квалитетот и должината на животот.

СИМПТОМИ НА ДИЈАБЕТЕС

Клиничките симптоми по кои се препознава дијабетесот се следниве:

- **Зачестено обилно мокрење (полиурија)**
- **Зголемена жед (полидипсија)**

- **Зголемен глад (полифагија)**
- **Слабеење**
- **Малаксаност**
- **Замор и поспаност**
- **Проблеми со видот и др.**

Кај повеќе од 90 % од децата со дијабетес тој е медицински класифициран како дијабетес тип 1 (инсулински зависен). Дијабетесот тип 1 се јавува нагло, а покрај класичните симптоми, нерeтко пациентите доаѓаат на лекар со **симптоми на кетоацидоза.**

- Длабоко, забрзано дишење
- Сува кожа и уста

- Зацрвенето лице
- Мирис на скапано овошје (јаболко) од устата
- Гадење или повраќање, неможност за задршка на течности
- Болка во стомакот

ТЕРАПИЈА ЗА ДИЈАБЕТЕС: ИНСУЛИН И ГЛУКОМЕТАР ШТО ЖИВОТ ЗНАЧАТ

Инсулинот е прв, најстар и најефикасен лек за намалување на гликемијата откога е откриен, па до денес. Изборот на инсулин зависи од повеќе фактори, третманот е индивидуализиран, а видот и дозата на инсулинот секогаш го одредува матичниот педијатар ендокринолог во Болницата за детски болести при Клиничкиот центар во Скопје.

Инсулинот се прима исклучиво преку инјектирање поткожно со инсулинско пенкало или преку инсулинска пумпа.

Самомерење или самоконтрола на крвниот шеќер со апаратчиња (глукометри) што се користат во домашни и други услови – градинка, училиште, додека децата со дијабетес спортуваат или едноставно играат надвор е неопходно за нагодување на дозата на инсулин и успешност на третманот.

За добра контрола на дијабетесот, децата или нивните родители мораат дневно да измерат по

осум и повеќе пати гликемија (ниво на шеќер во крвта): пред јадење, по јадење, пред и по спорт или друг вид физичка активност, пред спиење, наутро кога ќе се разбудат итн.

На овој начин се регулира нивото на шеќер во крвта, а организмот се штити од можноста за појава на ХИПЕРГЛИКЕМИЈА (високи количини шеќер во крвта), но и од опасната појава на недозволено ниско ниво на шеќер во крвта - ХИПОГЛИКЕМИЈА (под 3,5 милимоли на литар крв), кое доколку навремено не се спречи, може да доведе до т.н. ХИПОГЛИЧЕМИЧНА КОМА.

ДЕСЕТ ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ПОМОШ НА ДЕЦАТА СО ДИЈАБЕТЕС

Преку овие десет правила можеме да им помогнеме на децата со дијабетес додека престојуваат во градинка, додека се на училиште, на спорт, или, едноставно, додека играат надвор:

1. Инсулинската пумпа, како и инсулинското пенкало не се лек, туку средство што му помага на детето со дијабетес тип 1 во регулацијата на нивото на шеќер во крвта.

   Треба да бидете трпеливи додека вашиот ученик или вашето другарче се справува со високите или ниските вредности на шеќерот.

2. Децата со дијабетес можат да носат и посебни апаратчиња (сензори апплицирани на раката, стомакот и читачи) поврзани со мобилен телефон за континуирано следење на нивото на шеќер во крвта. Понекогаш се случува мобилниот телефон да заѕвони со аларм сигнализирајќи високи или ниски

вредности на шеќерот во крвта. Не одземајте им ги тие уреди на децата со дијабетес затоа што така може да ги доведете во состојба опасна за нивното здравје.

3. Понекогаш може да се појави потреба децата со дијабетес да мора да јадат или да се напијат сок за време на час, спорт или додека играат, односно кога нивото на шеќер во крвта паѓа и е ниско. Тоа е случај на итност, затоа што во спротивно, можат да изгубат свест и да паднат во кома, а единствен спас во тој случај е итна лекарска или родителска интервенција и инјектирање глукагон – хормон што им помага на лицата и децата со дијабетес да се разбудат од хипогликемична кома.

Инјекција глукагон поседува секое семејство каде што има дете со тип 1 дијабетес и роди-

телите на овие деца знаат како да ја аплицираат за да му укажат прва помош на своето дете.

4. Во некои случаи, кога нивото на шеќер на децата со дијабетес им е многу високо или ниско, може да не разговараат со вас или да не ве разбираат што им зборувате. **Имајте разбирање, бидете трпеливи, помогнете им.**

Ако ви кажат дека имаат симптоми на низок шеќер (бледило, ладно потење, малаксаност, несвестица), **не оставајте ги сами**, не

праќајте ги надвор или кај педагогот. Во тие моменти им треба целото ваше внимание, зашто може да се случи да изгубат свест. Ако се на училиште, не замерувајте им што не успеваат да бидат концентрирани на часот или да го завршат тестот. **Почекајте додека не го стабилизираат нивото на шеќер во крвта.**

5. Кога има високо ниво на шеќер во крвта, детето, ученикот, мора често да оди до тоалет и, меѓу другото, покажува жед и потреба да пие многу вода, како и знаци на нервозно раздразливо однесување. **Внимавајте на овие симптоми и следете ја неговата состојба.**

6. Доколку забележите дека детето со дијабетес или вашиот ученик со дијабетес не ви посветува внимание или чудно се однесува, проверете му го нивото на шеќер во крвта или доколку има апаратче за континуирано следење на нивото на шеќер, видете на читачот или на неговиот телефон колкави се вредностите. **Можеби детето запаѓа во хипогликемија или има низок шеќер во крвта.**

7. Ако детето не ве слуша добро или не ги следи вашите инструкции, треба да му помогнете. Немојте да помислите дека тоа несоработување со вас во одредени моменти е дрскост од негова страна. Можеби неговата концентрација е намалена поради осцилациите на вредностите на шеќерот во крвта.

   Во таквите моменти многу е важно да се измери нивото на шеќер во крвта.

8. **Не нарекувајте го вашето другарче или ученик - „шеќераш“ или „дијабетичар“.**

Тоа е навредливо – тие се едноставно деца – деца со дијабетес. Дијабетесот денес се смета за состојба со која се живее нормално, а станува болест во моментот кога поради лошата регулација, ќе се појават компликациите.

9. Во некои денови шеќерот во крвта може силно да варира и детето се чувствува многу лошо. Тоа чувство е слично како кога некој има грип или е под дејство на алкохол, затоа, **имајте разбирање и трпение со децата со дијабетес.**

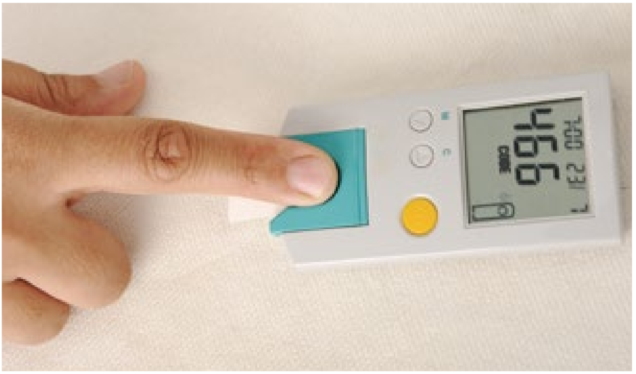
10. Децата со дијабетес мора да се придржуваат до многу правила и принципи: редовно следење на нивото на шеќер во крвта, редовно земање на оброците и ужините, неколкупати дневно инјектирање инсулин и корекции на дозите.

    Соработката со децата со дијабетес е **НУЖНА** и **НЕОПХОДНА** како за нив, така и за кругот во кој тие живеат, учат, се социјализираат, се воспитуваат и се образоваат.

Само преку коректен однос кон нив и состојбата со која живеат – дијабетесот, нивниот живот, престојот во институциите и активностите во кои се вклучуваат ќе бидат олеснети, односно ќе имаат нормален тек - ист како и за сите други деца.

ВО КРАТКИ ЦРТИ

- **Дијабетесот не боли, но компликациите од него можат да бидат смртоносни и да предизвикаат големи оштетувања и нарушен квалитет на живот.**
- **Дијабетесот е заболување со драматичен пораст.**
- **Раното откривање и соодветната навремена терапија можат значително да ја намалат или да ја забават појавата на компликации од дијабетесот.**



РЕСУРСЕН ЦЕНТАР
на родители на деца
со посебни потреби

РЕСУРСЕН ЦЕНТАР
ул. Васко Карангелески 33
1000 Скопје
++389 78 449 851
++389 78 449 852
www.resursencentar.mk

Изработката на брошурата е овозможена со финансиска поддршка на УНИЦЕФ, во рамките на проектот: „Зголемување на можностите за инклузија и подобрување на квалитетот на животот на децата со попреченост преку оснажување на нивните родители и семејства“.

unicef

Ставовите изнесени во оваа брошура се на авторите и не мора да се совпаѓаат со ставовите и политиките на УНИЦЕФ.