

ДЕТИ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И COVID-19

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТЕПЕНИ РИСКА ЗАРАЖЕНИЯ?

В конце августа в Москве на заседании Общероссийского родительского собрания министр здравоохранения Михаил Мурашко сообщил, что медики продолжают работать над созданием детской антиковидной вакцины, но возможность вакцинации детей против коронавируса будет рассмотрена только после получения полной картины влияния данного вируса на детский организм. Он отметил, что у детей коронавирусная инфекция чаще всего протекает бессимптомно или с легкими клиническими проявлениями, тем не менее, есть категории пациентов, для которых коварный вирус более опасен, и, в первую очередь, это те, у кого имеются тяжелые хронические заболевания — в том числе дети, страдающие сахарным диабетом.

Конечно, это звучит не слишком оптимистично, но при подробном рассмотрении вопроса оказывается, что среди средств, помогающих детям-хроникам не уйти в обострение по основному заболеванию при инфицировании COVID-19, необходимыми являются не только инсулин и другие сахароснижающие лекарственные препараты, но и физическая активность, правильное дыхание и психологическая поддержка. К сожалению, новая коронавирусная инфекция на сегодняшний день уже практически определена как инфекция, которая останется с нами на достаточно долгий период, поэтому для сохранения полноценной жизни и здоровья нужно выработать ряд правил и придерживаться их всегда, каждый день. Обязательными для всех остаются профилактические меры, и в первую очередь это касается ношения масок в общественных местах, мытья рук и соблюдения социальной дистанции. Становится также обязательной дезинфекция поверхностей, с которыми соприкасается человек и которые его окружают, поскольку установлено, что заражение может происходить и контактно-бытовым путем, а не только воздушно-капельным.

С учетом всего этого, задача участковой медсестры — объяснить/напомнить родителям, что, особенно в условиях дистанционного обучения, кроме известных профилактических мер, очень важно обеспечить детям соответствующий возрасту двигательный режим и психологическую безопасность. Причем важно не просто сказать об этом общими словами, но предложить родителям вытисные и конкретные

рекомендации. Другими словами, дать руководство к практическим действиям, которые позволят ребенку, невзирая на хроническое заболевание, быть активным, получать адекватное питание и находиться в состоянии физического и психологического комфорта.

Конечно, это очень важно для всех детей, но для тех, у кого есть хронические заболевания и тем более сахарный диабет, — особенно! Для того, чтобы это осознать, давайте вспомним, что надо знать о сахарном диабете у детей и о том, чем он опасен в условиях повышенного риска заражения респираторной вирусной инфекцией — будь то коронавирус или «банальный», но не менее опасный для диабетиков грипп. Для начала приведем несколько фактов, подтвержденных статистически: дети с сахарным диабетом, заразившиеся коронавирусной инфекцией, нуждаются в госпитализации в 6 раз чаще, а летальность при этом в 12 раз выше, поскольку заболевание у них протекает тяжелее, чем у пациентов без диабета. К такому выводу пришли специалисты Калифорнийского университета. Установлено, что диабет занимает второе место среди факторов, приводящих к тяжелому течению COVID-19 (на первом месте сердечно-сосудистые заболевания), и это касается и взрослых, и детей — тем более, что на сегодняшний день медико-социальная проблема заболевания сахарным диабетом является актуальной для большинства стран мира, в том числе для России. Эксперты ВОЗ констатируют, что сахарный диабет — проблема всех возрастов и народов, и согласно

прогнозу Всемирной диабетической федерации, количество больных сахарным диабетом к 2030 г. увеличится в 1,5 раза — с 366 млн до 552 млн человек, т.е. будет болеть каждый 10-й житель планеты. О значении этой проблемы также можно судить и по тому, что если ранее из терапии в самостоятельный раздел медицины выделилась эндокринология, то в настоящее время из эндокринологии выделяется диабетология, и в недалеком будущем, видимо, вести прием больных сахарным диабетом будут врачи-диабетологи. Диабет в России, как и во всем мире, помолодел, но, по мнению экспертов, сегодняшние дети, болеющие сахарным диабетом, наверняка доживут до того момента, когда их заболевание станет излечимым. А пока главное — контролировать болезнь, чтобы избежать опасных осложнений.

ЧТО ЖЕ НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Откуда берётся диабет? Наследственный фактор в развитии данной болезни считается доказанным, но он всё-таки не основной, ведь сахарным диабетом болеют и те дети, у которых в роду никогда не было людей с таким заболеванием. Сахарный диабет 1 типа передается через поколение — это значит, что у здоровых родителей может заболеть ребенок. По статистике, от больного отца диабет 1 типа передаётся детям лишь в 6% случаев, а от матери и того меньше — в 3,6% случаев (а если мама родила ребёнка до 25 лет — то всего в 1,1%). Действительно высокая опасность заболеть с риском выше 20% существует для детей в том случае, если оба родителя больны диабетом. А вот диабет 2-го типа,

который возникает, как правило, у взрослых, наследуется гораздо чаще. Если болезнью страдали и мама, и папа, у их ребёнка риск заболеть в течение жизни составляет до 80%. Но, к сожалению, в последнее время всё больше подростков заболевает диабетом 2-го типа не из-за отягощенной наследственности, а вследствие нездорового образа жизни (отсутствие физических нагрузок, обильная и вредная еда, недостаточный сон). Также медикам известно, что достаточно часто болезнь стартует после перенесённой вирусной инфекции (паротит, краснуха, корь, герпес, рота- и коронавирус) или после сильного стресса (как психического, так и физического — например, после хирургической операции).

От еды жди беды? То, что диабет может развиваться у любого ребёнка только от избытка сладостей — миф, поскольку риск представляет не только сладкая, но и любая избыточная, а также некачественная еда и отсутствие режима потребления пищи. Ожирение и неправильное питание увеличивают вероятность заболевания диабетом на 10-15%, потому что жировые ткани невосприимчивы к инсулину, то есть глюкоза в них накапливается, а инсулин не может к ним добраться. Поэтому, чтобы предотвратить заболевание, особенно у тех, кто к нему предрасположен, необходимо следить за рационом. Он должен быть сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов. Однообразная, преимущественно углеводистая и жирная пища — опасный фактор. Большое количество жиров негативно действует на рецепторы инсулина, и нормального поглощения клетками глюкозы не происходит. Поэтому свинину, соусы, жирные молочные продукты, торты и другие готовые кондитерские изделия из питания необходимо исключить. Важно, чтобы еда была натуральной: овощи, рыба, нежирные молочные продукты и мясо, крупы, фрукты, орехи. Принимать пищу надо не меньше 4 раз в день и понемногу.

Как известно, диабет бывает двух типов. Первый (инсулинозависимый) обычно возникает в детском или подростковом возрас-

те, а встречающийся в 10 раз чаще диабет 2-го типа (приобретённый) развивается преимущественно у людей старшего возраста. Раньше его даже называли «диабетом пожилых и тучных», но сегодня это уже не так актуально, поскольку заболевание помолодело, и всё чаще им страдают подростки и даже дети. Надо заметить, что на самом деле типов диабета больше двух — в настоящее время зарегистрировано 1500 случаев сахарного диабета «не 1-го типа» (причём нескольких разновидностей). Поэтому всем детям с этим заболеванием желательно проводить молекулярно-генетическое тестирование — выявить тип болезни очень важно, потому что половину детей с «сахарным диабетом не 1-го типа» можно перевести с инсулинотерапии на приём сахароснижающих таблеток, что, конечно, существенно облегчает их жизнь.

Как понять, что пора бить тревогу? Опасность диабета у детей в том, что в начале заболевания может не быть явно выраженных симптомов. Но, понаблюдав за ребёнком, заметить вовремя опасность всё-таки можно. Так, среди первых симптомов — постоянная жажда, вне зависимости от температуры воздуха или физического состояния ребенка. Кроме того, надо обратить внимание на повышенное количество мочеиспусканий (исходя из возрастной нормы). Непонятная и быстрая потеря веса у ребенка при нормальном или даже повышенном аппетите тоже может быть сигналом развития заболевания. Повышенная сонливость, раздражительность, неадекватная утомляемость и неожиданное снижение успеваемости — эти проявления также могут быть начальными симптомами болезни. Что касается внешних проявлений, то они будут заметны, прежде всего, на коже. Например, могут резко появиться сухость кожных покровов и высыпания в виде мелких гнойничков, а на щеках — постоянная гиперемия. Также могут отмечаться ухудшение зрения, периодическое подташнивание, измененное дыхание и

субфебрильная температура тела. Если у ребёнка появились такие симптомы, надо немедленно обратиться к врачу и сделать общий анализ мочи и крови на глюкозу и гликированный гемоглобин.

Если диабет подтвердился — как смириться с болезнью, на сегодняшний день практически неизлечимой, контролировать которую сложно и дорого? Это очень трудно, ведь только колоть палец, чтобы определять уровень сахара, надо несколько раз в день, да ещё и постоянно делать инъекции инсулина... Многие родители часто кидаются в крайности и ищут помощи у шарлатанов, обещающих исцеление. Врачи напоминают: избавиться от этого хронического заболевания пока не представляется возможным, но благодаря различным современным технологиям и приспособлениям жизнь детей и взрослых, больных диабетом, стала гораздо комфортнее. Например, изменились способы введения инсулина, и благодаря специальным помпам (аппараты-дозаторы) инсулин вводится автоматически, инъекцию надо делать уже не несколько раз в день, а всего раз в три дня. Такими аппаратами и расходниками дети в нашей стране снабжаются бесплатно. Вместо глюкометра сегодня можно мониторить содержание глюкозы в крови с помощью прибора, который проверяет уровень сахара бесконтактно. Да и вообще паниковать из-за обнаружения у ребёнка диабета не стоит, а нужно просто вместе с ним научиться осваивать новый образ жизни — и это тем более важно в условиях риска по коронавирусу. Итак, самое важное:

- вести активный образ жизни;
- спать не менее 8-9 часов;
- делать дыхательные упражнения для профилактики гипоксии;
- обеспечить ребёнку психологический комфорт;
- регулярно контролировать уровень сахара в крови;
- постоянно быть в контакте с лечащим педиатром.

Почему при диабете нужна лечебная физкультура? Необходимость физических упражнений в курсе лечения сахарного диабета обусловлена стимулирующим влия-

янием двигательной активности на тканевой обмен и, следовательно, на эффективность утилизации сахара в организме. Клинически установлено, что при физических усилиях уровень сахара в крови снижается, причем иногда даже до нормальных величин. Дозированная физическая нагрузка усиливает действие инсулина и в ряде случаев позволяет уменьшать его дозу, помогает пациенту преодолевать мышечную слабость и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам. Физические упражнения оказывают положительное воздействие на нервную систему, нарушения в работе которой имеют большое значение в патогенезе сахарного диабета, и благоприятно действуют на сердечно-сосудистую систему, являясь эффективным средством профилактики вегетососудистой дистонии, которая часто сопровождает диабет у подростков.

Регулярная дозированная физическая нагрузка при сахарном диабете — одна из самых важных составляющих в управлении заболеванием, и поэтому важно уделять этим занятиям пусть минимальное время, но проводить их регулярно и ежедневно. Это могут быть любые виды физической нагрузки, хотя бы самые простые, такие как ходьба, уборка квартиры, гимнастика или танцы под любимую музыку. Физическая активность помогает поддерживать целевые значения уровня глюкозы в норме, заряжает энергией, хорошим настроением и помогает контролировать вес. Наиболее подходящая и безопасная программа физических нагрузок — это физкультурные упражнения легкой, а затем умеренной интенсивности, с возрастанием их продолжительности с 10-15 до 45–60 мин. И, конечно, эти занятия должны быть абсолютно безопасными, а для этого необходимо убедиться, что уровень глюкозы в крови ребенка перед началом упражнений находится в пределах 5-8 ммоль/л. Еще надо помнить, что на фоне физической активности может возникнуть состояние гипогликемии, поскольку физические упражнения снижают содержание не только гликогена мышц, но и саха-

ра в крови. Поэтому занятия следует проводить не раньше, чем через час после инъекции инсулина и легкого завтрака, и на всякий случай под рукой держать что-то сладкое — леденцовую конфету или кусочек сахара.

Подбор упражнений. Во-первых, выберите вместе с ребенком наиболее подходящие ему виды физической активности — в зависимости от его возраста, физической формы и личных предпочтений. Во-вторых, сделайте их обязательной частью повседневной жизни и включите в распорядок дня, выделив для этого определенное время. Вот несколько видов ежедневной физической активности, помимо утренней гимнастики, плавания и других разрешенных занятий спортом, с помощью которых можно улучшить самочувствие ребенка с сахарным диабетом:

- ходьба быстрым шагом в таком ритме, чтобы почувствовалось учащение сердцебиения, но не больше того предела, который назовет врач;
- подвижные игры на улице и дома;
- ходьба по лестнице вместо езды на лифте, причем, если квартира расположена на верхних этажах, доезжайте на лифте так, чтобы вам оставалось два-три пролёта, и проходите с ребенком остаток пути пешком;
- во время ходьбы и подъема по лестнице можно читать стихи или петь хором, это полезно для дыхания;
- прогулки на свежем воздухе, по возможности не менее 1-2 часов в день;
- использование дома недорогих тренажеров (диск для вращения и т.п.), на которых можно заниматься, например, во время просмотра мультфильмов.

Дыхательная гимнастика при диабете — тема, которая активно дискутируется на сайтах и форумах, посвящённых диабету, и широко представлена видеороликами и различными публикациями. Очевидно, что популярные техники дыхательной гимнастики оказывают на организм общеукрепляющее воздействие, поэтому они могут быть задействованы и в терапии диабета. При нетяжелом течении заболевания дыхательные упражнения являются прекрасным

дополнением к спортивным занятиям и ЛФК, а при тяжелом могут быть основным видом физической нагрузки, ввиду противопоказаний к стандартным формам ЛФК. В настоящее время пропагандируются несколько систем дыхательных упражнений, которые можно применять как взрослым, так и детям с сахарным диабетом. Наиболее целесообразны из них для детей две нижепредставленные.

Система Бутейко. Дыхательная гимнастика, разработанная К.П. Бутейко для больных бронхиальной астмой, состоит из упражнений с уменьшенной глубиной дыхания при помощи расслабления диафрагмы — подобная регулярная практика помогает уменьшить количество приступов астмы и снизить их выраженность. Система хорошо зарекомендовала себя для восстановления после операций на лёгких и в некоторых случаях у больных сахарным диабетом помогает снизить уровень глюкозы, но, как показывает практика, только в первые месяцы занятий. В дальнейшем оказывает общеоздоровительный эффект.

Гимнастика по Стрельниковой. Дыхательную гимнастику, придуманную вокальным педагогом А.Н. Стрельниковой для постановки голоса у оперных певцов, часто называют парадоксальной. Вдохи и выдохи, иногда с произношением звуков, делаются «наоборот» — например, обычно при наклоне рекомендуют делать выдох, а Стрельникова предлагает выполнять вдох. Тем не менее, эффективность системы доказана при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, но при условии выполнения больших серий вдохов и выдохов утром и вечером, поэтому рекомендуется к применению только для старших детей. На больных сахарным диабетом оказывает отличное общеукрепляющее воздействие.

Но, по какой бы системе дыхательных упражнений родители ни занимались с больными диабетом детьми, они должны помнить, что одна только дыхательная гимнастика диабет не вылечит, и добиться с ее помощью устойчивой компенсации уровня глюкозы в крови не удастся.

Поэтому, помимо дыхательной гимнастики, необходимо выполнять все рекомендации специалистов, и это поможет прожить с диабетом долго и без особых осложнений.

О психологической безопасности детей. На фоне продолжения распространения пандемии коронавирусной инфекции во многих странах мира люди испытывают повышенный страх, волнение и беспокойство — и эти негативные эмоции, безусловно, передаются и их детям. Главные психологические последствия пандемии сегодня выражаются в повышении у людей уровня стресса и тревожности, да еще при этом по мере введения новых противоэпидемических мер и связанных с ними изменений (дистанционное обучение, в частности) растет распространенность ощущения изолированности и одиночества, депрессии и даже суицидального поведения. У родителей больных детей добавляются еще и страхи, связанные с риском повышенной тяжести течения COVID-19 в случае заражения ребенка этой инфекцией. Ситуация усугубляется еще и массой недостоверной информации с просторов Интернета, начитавшись которой, родители начинают всерьез паниковать. Для детей такая ситуация в семье является серьезным стрессом, и реакция на него может проявляться по-разному: в одних случаях дети настойчиво требуют внимания взрослых, становятся тревожными, замкнутыми, неприветливыми или избыточно оживленными, в других случаях начинают мочиться в постель или заикаться. Отвечайте на подобные реакции ребенка позитивно и спокойно, узнайте, что его беспокоит, постарайтесь его понять

и окружите любовью и вниманием, которые в такие трудные моменты особенно нужны детям. Чтобы отвлечь ребенка, старайтесь придумать для него интересные занятия, вспомните про шашки и шахматы, а также популярные некогда настольные игры в лото, монополию, скрэббл — это будет увлекательно для всех членов семьи!

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ В УСЛОВИЯХ ВСПЫШКИ COVID-19

Во-первых, в нынешней тревожной ситуации дети должны быть рядом с родителями и другими членами семьи, если это для них безопасно. Необходимо, насколько возможно, избегать разлуки детей и близких родственников. Если это все-таки неизбежно, на время расставания нужно поддерживать регулярный контакт с родителями и близкими не реже двух раз в день по телефону и через скайп, а для старших детей через социальные сети. Во-вторых, необходимо помочь детям найти позитивные способы выражения таких чувств, как страх или грусть. У каждого ребенка свой способ проявления эмоций, но выражение их через творческую деятельность (в игре, рисовании, сочинении историй и сказок) может значительно облегчить этот процесс, поскольку возможность креативно передать свои чувства в безопасной и поддерживающей среде является одним из самых эффективных психологических приемов.

Еще один существенный момент — важно поддерживать традиционный порядок повседневной жизни, насколько это возможно. Если так не получается, обговорите со всеми

членами семьи и установите новый порядок, особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечивайте интересную и соответствующую возрасту детей деятельность, включая участие в их учебных занятиях. Поощряйте, насколько это возможно, стремление детей играть и общаться с окружающими, даже если это происходит только в семье из-за ограничения социальных контактов. И, конечно, объясните ребенку, что такое пандемия и какова текущая ситуация, и на доступном для него языке расскажите, как уберечься от заражения. В том числе спокойно обозначьте ему возможность развития событий в случае, когда кто-либо из членов семьи и/или сам ребенок может заболеть, и ему потребуются на некоторое время поехать в больницу для лечения. Совместное обсуждение таких вопросов может значительно снизить тревожность ребенка.

Заключение. В настоящее время сахарный диабет уже не является заболеванием, которое бы лишало детей возможности нормально жить, даже в условиях пандемии. Обеспечив больному диабетом ребенку рациональный образ жизни и адекватную диету, организовав регулярные физические упражнения и дыхательную гимнастику, создав комфортный психологический климат в семье, можно сделать терапию основного заболевания более эффективной, а тщательно соблюдая правила профилактики в условиях пандемии — снизить риск заражения коронавирусом и возникновения осложнений

Наталья АРТЕМЕНКОВА,
педиатр, врач-консультант
медико-диагностического центра
«ЭДАС»

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-36204 от 6 мая 2009 г.

Отпечатано в типографии «РИММИНИ»
Н. Новгород, ул. Красноезвездная, 7а, 2-й этаж,
тел. (831) 422-57-80, office@rimmini.ru
Заказ 3462 Тираж 25000 Цена договорная