



ЖИЗНЬ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Информация на каждый день

www.novonordisk.ru, раздел «Пациентам»

**Жить,
побеждая
диабет®**

Девиз, которым руководствуется компания во всем мире. Мы не просто лечим диабет. Мы помогаем людям с диабетом изменить свою жизнь к лучшему!


novo nordisk®



Информация в данной брошюре не заменяет рекомендаций врача. Проконсультируйся со специалистом, если у тебя или у родителей возникли вопросы о сахарном диабете.

Информация представлена фармацевтической компанией **Ново Нордиск**, специализирующейся в области лечения сахарного диабета.

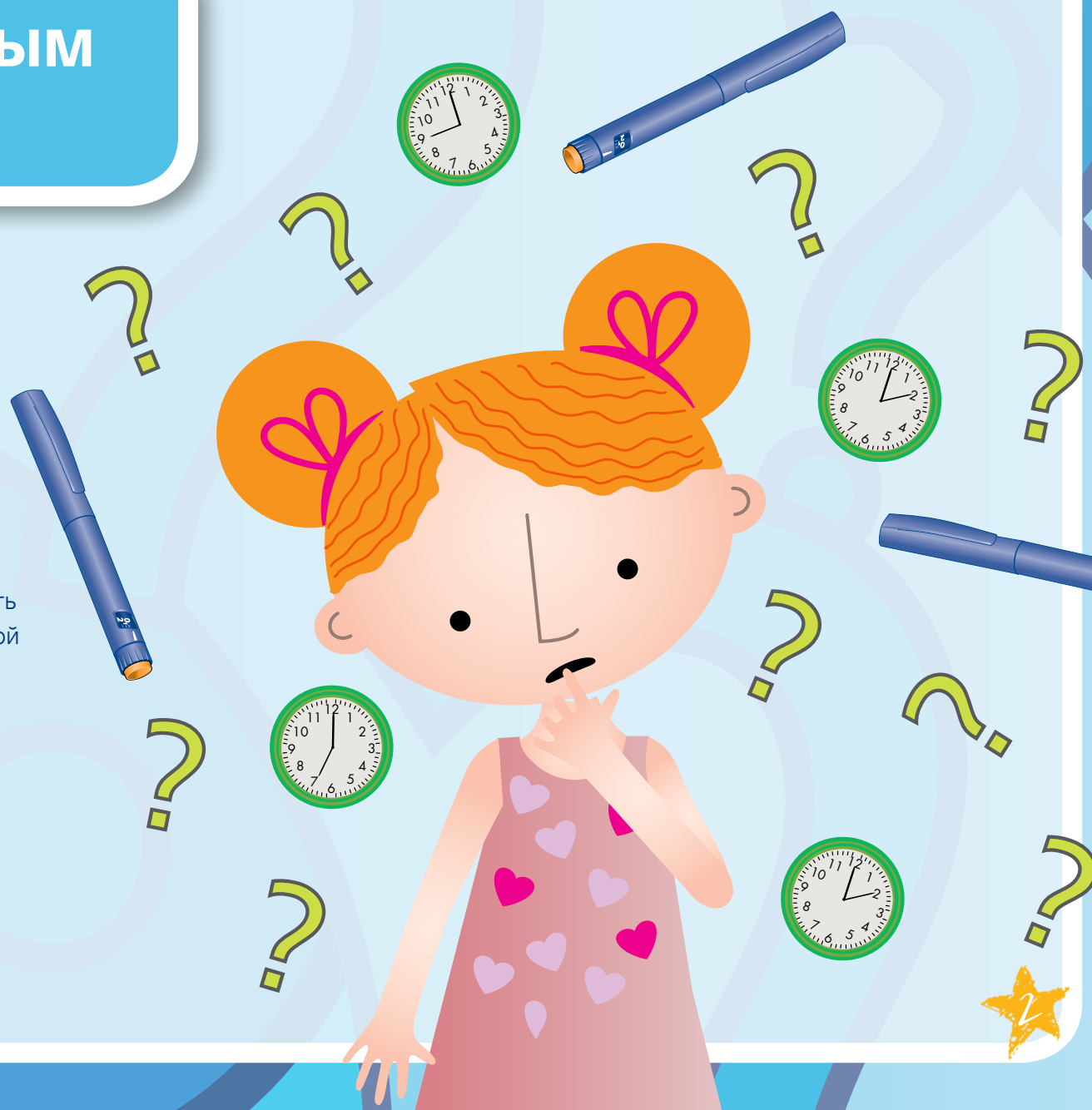
Жизнь с сахарным диабетом

По мере того, как ты растешь и развиваешься, у тебя будут появляться новые задачи и тебе придется помнить много разных вещей о сахарном диабете.

Ты можешь делать все, что делают дети без сахарного диабета, но, чтобы контролировать диабет, потребуется внести соответствующие корректировки в свой распорядок дня.

Мы надеемся, что эта брошюра сможет ответить на некоторые вопросы о том, как построить свой образ жизни при сахарном диабете.

Если у тебя появятся любые другие вопросы, обсуди их с врачом.





Учимся измерять уровень сахара (глюкозы) в крови и вводить инсулин

Вначале родители будут помогать тебе с измерением уровня глюкозы крови, а также делать инъекции инсулина (или помогут пользоваться инсулиновой помпой).

Учителя и другие взрослые, которые присматривают за тобой, также могут быть обучены измерению уровня глюкозы крови и технике инъекций инсулина.

Когда ты будешь готов, возможно, тебе захочется делать это самостоятельно. Врач или родители помогут тебе научиться.

Если ты научишься самостоятельно вводить инсулин, тебе будет проще принимать участие в различных мероприятиях, например, ездить на экскурсии вместе с классом или проводить ночь вне дома без своих родителей.

Не переживай, если ты чувствуешь, что пока не готов к этому. Не стоит торопиться, не существует определенного возраста, когда ты должен начать измерять уровень глюкозы крови или вводить инсулин самостоятельно. Ты сможешь делать это в свое время.



Ты не один

Возможно, у тебя нет знакомых с сахарным диабетом. Но поверь, у очень многих детей во всем мире есть сахарный диабет 1 типа.

Возможно, тебе захочется пообщаться со своими сверстниками, у которых тоже есть сахарный диабет и которые понимают твои чувства. Врач может помочь тебе познакомиться с другими детьми с диабетом.

Насмешки и психологическое давление

Насмешки и психологическое давление недопустимы. Иногда другие дети могут обращаться с тобой по-особому, из-за того что у тебя сахарный диабет. Они могут дразнить тебя или говорить вещи, которые не соответствуют действительности. Возможно, это просто из-за непонимания.

Если кто-то дразнит тебя или издевается, поговори с родителями или учителями. Они смогут помочь.

Как рассказать друзьям?

Это может быть непросто. Ты можешь беспокоиться, что это помешает вашей дружбе. Но твои друзья скоро увидят, что ты остался прежним, таким же, каким был до того, как у тебя обнаружили сахарный диабет.

Диабет – это особая часть твоей жизни и тебя самого. Ты не должен чувствовать себя неловко.

Твои друзья, возможно, не слышали о диабете раньше, так что им, вероятно, будет интересно узнать о нем больше. Ты можешь показать им инсулин и объяснить, как ты себя чувствуешь при слишком низком уровне глюкозы крови.



A colorful illustration of a school bus on a road. A boy is driving the bus. Five children are waving from the back of the bus. The background shows green hills, trees, and a blue sky.

Школьные экскурсии

Твои родители должны поговорить с твоим учителем до поездки, чтобы убедиться, что учителя или другие сопровождающие взрослые знают о том, что у тебя диабет.

- Если тебе требуется помощь с измерением уровня глюкозы крови или введением инсулина, учитель может помочь тебе.
- Если планируется повышенная физическая активность, может понадобиться дополнительный перекус или корректировка дозы инсулина.
- Родители должны убедиться, что у тебя с собой есть все необходимое для контроля сахарного диабета, особенно если ты остаешься ночевать не дома или уезжаешь на несколько дней.
- У тебя должны быть номера телефонов родителей и врача на случай необходимости.

Вечеринки и ночевки вне дома

Наличие диагноза «сахарный диабет» не означает, что ты не можешь ходить на вечеринки и радоваться жизни.

Тебе по-прежнему можно есть пирожные и конфеты, только не нужно злоупотреблять ими. Если ты играешь в подвижные игры и много бегаешь во время вечеринки, это поможет использовать поступающую с едой глюкозу.

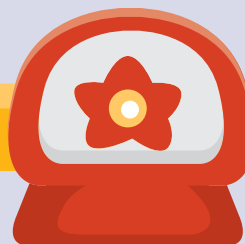
Вполне приемлемо иногда баловать себя сладостями – вскоре ты поймешь, как в таких случаях контролировать уровень глюкозы крови.



Еда

Повышает уровень глюкозы крови

Следует всегда измерять уровень глюкозы после вечеринки, перед сном и когда просыпаешься на следующее утро. Возможно, потребуется скорректировать дозу инсулина, чтобы поддержать баланс.



Инсулин

Физическая активность

Понижают уровень глюкозы крови

**Сообщи
взрослому, если
во время
вечеринки ты
почувствуешь
себя нехорошо.**





Ночевки вне дома

Если ты остаешься на ночь вне дома, тебе и родителям необходимо убедиться, что у тебя с собой будет все необходимое для контроля сахарного диабета, а также что родители твоих друзей знают, как тебе помочь в случае необходимости.

Если тебе требуется помощь в измерении уровня глюкозы крови или при введении инсулина, твои родители могут обучить этому родителей твоих друзей.

Убедись, что у тебя с собой есть легкоусвояемые углеводы. Лучше держать их поблизости от того места, где ты спишь, на случай если ночью у тебя возникнет гипогликемия.

Обучающая онлайн программа для родителей, детей и подростков на сайте www.novonordisk.ru (раздел «Пациентам»)

- Состоит из трех модулей: для родителей, детей и подростков
- Содержит общую информацию и практические советы
- Отвечает меняющимся потребностям детей и подростков

Модуль для родителей и окружающих

Общая информация о сахарном диабете в помощь родителям.



Модуль для детей

Психологическая и практическая поддержка детей на каждом этапе жизни.



Модуль для подростков

Информация для подростков об образе жизни с сахарным диабетом.



Информация предоставлена фармацевтической компанией Ново Нордиск, специализирующейся в области лечения сахарного диабета. Компания Ново Нордиск была основана в Дании более 95 лет назад Нобелевским лауреатом в области физиологии, профессором Университета в Копенгагене Августом Крогом и его женой Марией, доктором медицинских наук, занимавшейся исследованиями метаболических заболеваний. Более того, она сама болела сахарным диабетом 2 типа. Супруги, узнав про открытие инсулина в Канаде, решили сделать инсулин доступным для всех людей с диабетом, и в 1923 году была основана компания Ново Нордиск.

Сегодня компания Ново Нордиск является мировым лидером в области производства и разработки лекарственных средств для лечения сахарного диабета, предлагая не только широкий портфель продуктов, но также и информационную поддержку пациентам всех возрастов.

Мы хорошо понимаем все те сложности, с которыми сталкиваются дети и подростки с сахарным диабетом в своей жизни. Поэтому наша совместная работа с родителями и врачами направлена на то, чтобы максимально улучшить качество помощи маленьким пациентам с диабетом на протяжении их взросления и развития.

Более полную информацию о компании Ново Нордиск вы найдете на сайте компании:
www.novonordisk.ru



Информация в данной брошюре не заменяет рекомендаций вашего врача. Проконсультируйтесь со специалистом при возникновении вопросов.

RU19DI00018

ООО «Ново Нордиск»

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41
Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13
www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com

