Профилактика сахарного диабета у детей

По данным статистики, только каждый пятый первоклассник в России является здоровым, а у 70% выпускников российских школ имеются хронические заболевания. Число детей, больных сахарным диабетом обоих типов, составляет около 20 000. Согласно последним данным, сахарный диабет — одно из самых часто диагностируемых эндокринных заболеваний у детей и подростков. Оно характеризуется расстройством углеводного и жирового обмена веществ. Заболеть можно в любом возрасте, но чаще всего это происходит в дошкольный период.

С каждым годом выявляется все больше детей, заболевших сахарным диабетом: в Волгоградской области в 2018 году было зарегистрировано – 557 детей, из них впервые выявленных случаев – 93. В 2019 году уже – 577 человек, впервые заболевших – 102 ребенка. В 2020 году зарегистрировано – 602, но уже впервые выявленных случаев заболевания – 134.

Родители должны знать факторы риска и первые симптомы сахарного диабета чтобы вовремя распознать заболевание. К самому частому фактору риска среди детей относятся перенесенные инфекционные вирусные заболевания, а также сахарный диабет у родителей и других близких родственников ребенка, масса малыша при рождении более 4,5 кг, наличие заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ (гипотиреоз, ожирение), снижение иммунитета.

К факторам риска развития сахарного диабета I типа относятся: врожденные или приобретенные дефекты поджелудочной железы, неправильное питание в грудном возрасте (искусственное вскармливание), в дальнейшем нерациональное питание с преобладанием углеводов, консервантов и нитратов в пище, перенесенные вирусные заболевания (ветряная оспа, краснуха, гепатит, грипп, герпес, паротит и другие), токсическое отравление, стрессы.

К факторам риска сахарного диабета II типа относятся: ожирение, гиподинамия, прием гормональных препаратов, ранняя беременность у девочек-подростков и другие эндокринные заболевания.

Чем раньше родители увидят симптомы сахарного диабета у детей, тем быстрее будет назначено адекватное лечение. Это позволяет в большинстве случаев избежать осложнений, инвалидности и летального исхода.

У новорожденных симптомы, как правило, проявляются уже на первом месяце жизни. Самый первый - это жажда: ребенок часто плачет и замолкает лишь при приеме пищи, жадно сосет грудь или пьет воду, у него хороший аппетит, но, несмотря на это, он теряет в весе. Следующий симптом – полиурия. Малыш часто и обильно мочится, моча прозрачная и светлая, на пеленках, трусиках, подгузниках определяются «крахмальные» пятна.

Можно также заметить следующие сопутствующие признаки сахарного диабета: сильные опрелости при хорошем уходе, гнойные (фурункулез) и грибковые поражения кожи, стоматиты, частые болезни из-за ослабленного иммунитета. У грудных детей сахарный диабет может сопровождаться расстройством пищеварения (диарея, запор, рвота).

Подобная клиническая картина наблюдается и у детей старшего возраста, но распознать сахарный диабет у них можно еще по нескольким симптомам: ожирение или похудение, ночное недержание мочи, у девочек может начаться вульвит, снижение работоспособности, быстрая физическая утомляемость, ухудшение успеваемости в школе.

Какие профилактические мероприятия необходимо проводить? О здоровье будущих детей должны подумать родители, которые также должны пройти плановую вакцинопрофилактику, включающую прививки от новой коронавирусной инфекции и гриппа. Вакцинировать детей необходимо по Национальному прививочному календарю от инфекционных заболеваний.

Рациональное, сбалансированное питание также остается ключевым фактором в здоровье ребенка. Естественное вскармливание является не имеющим аналогов способом обеспечить идеальную пищу для здорового нормального роста и развития ребенка. Грудное молоко не только обеспечивает уникальную защиту от инфекции, но также стимулирует соответствующее развитие собственной иммунной системы ребёнка. Все прикормы должны вводится малышу в срок.

В более старшем возрасте рекомендовано ежедневное употребление овощей и фруктов, рыбы и цельнозерновых продуктов, строгое ограничение сладостей и шипучих напитков. Соблюдение режима питания и употребление достаточного количества чистой воды.

Физическая активность детей улучшает процессы обмена веществ, что помогает сжиганию жиров, насыщает организм кислородом, увеличивает выработку эндорфинов, укрепляет иммунную систему. Особенно полезны активные игры на свежем воздухе, занятия танцами. Необходимо соблюдение режима сна и отдыха, избегать переутомлений ребенка и позднего отхода ко сну.

При обнаружении у вашего ребенка каких-либо симптомов сахарного диабета, необходимо незамедлительно обратиться к участковому педиатру и эндокринологу.

По материалам сайта ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП».