

Поведение во время путешествий

(советы родителям)



Принципиальных ограничений при выборе места проведения и вида летнего отдыха для детей с сахарным диабетом не существует. В целом пациенты с диабетом могут путешествовать и отдыхать точно так же, как отдыхают летом все дети. Не нужно отказываться от отдыха из-за диабета. Летние каникулы можно и нужно проводить так, как Вы хотите. Это может быть отдых за городом, на море, туризм, оздоровительный детский лагерь, отдых за границей. Самое главное — следует очень хорошо ориентироваться во всех проблемах сахарного диабета, обязательно держать сахар крови под контролем и заранее позаботиться об определенных вещах!

Куда бы ребенок ни уезжал во время каникул, с собой необходимо в первую очередь взять инсулин, глюкометр, ланцеты, тест-полоски для глюкометра, шприц-ручки и иглы для них. Количество инсулина, необходимого на время отпуска, можно рассчитать следующим образом: средний расход на отпуск +2 дополнительных пенфилла (минимум).

Для того чтобы чувствовать себя во время отдыха уверенно в любой ситуации, тест-полосок нужно взять с собой тоже как минимум в 2 раза больше обычного количества. Не забудьте запастись достаточным количеством игл для шприц-ручек. При подготовке к отпуску не забудьте взять с собой инсулиновые шприцы, даже если в повседневной жизни вы ими не пользуетесь. Это необходимо для тех случаев, когда по какой-либо причине ломается используемая постоянно шприц-ручка.

Если планируется путешествие за границу, следует обязательно выяснить условия проживания в этой стране до отправления. Во время путешествий на самолете и при пересечении границы следует заранее взять справку от лечащего врача, подтверждающей наличие у ребенка сахарного диабета и обоснование необходимости провоза в ручной клади инсулина, шприц-ручек, глюкометра, тест-полосок, игл и т.д. Если вы едете за границу, то не забудьте оформить медицинскую страховку, обязательно предупредив, что у ребенка сахарный диабет.

Во время отпуска с собой обязательно нужно иметь глюкагон для того, чтобы оказать первую помощь в случае тяжелой гипогликемии.

Поскольку инсулин всегда должен быть при себе и на отдыхе у моря, и во время катания на лыжах зимой, мы хотим напомнить вначале несколько **важных правил хранения инсулина**.

Запас инсулина должен обязательно храниться в холодильнике.

Используемые в настоящее время шприц-ручки с инсулином в любой поездке нужно держать при себе или в ручной клади — в кармане брюк, куртки, в сумке через плечо. В багажном отделении самолета инсулин может заморозиться, и тогда использовать его будет нельзя. При поездке в автомобиле следует тоже держать инсулин при себе. Нельзя класть сумку с инсулином на полку у заднего стекла автомобиля или на консоль под ветровым стеклом.

Во время летнего отдыха используемый инсулин всегда нужно защищать от воздействия прямых солнечных лучей и нагревания свыше 40 °С. При этих условиях инсулин сохраняет свою активность и может быть использован в течение 4 недель. Защитить шприц-ручку от воздействия прямых солнечных лучей можно, заворачивая инсулин во влажный носовой платок, а на пляже обязательно убирать в тень (под лежак). В жарком климате пригодятся специальные сумочки с охлаждающим элементом для хранения инсулина.

Во время зимнего отдыха инсулин следует защищать прежде всего от заморозания (ниже 2 °С). Поэтому носить его лучше непосредственно на теле (например, во внутреннем кармане куртки или в поясной сумке под курткой во время лыжной прогулки). Там же следует носить и тест-полоски. Проводить измерение уровня сахара крови необходимо при комнатной температуре (примерно 20 °С).

Помимо всего вышеперечисленного, во время отдыха и путешествий могут понадобиться другие средства и препараты, которые вполне можно купить в любой аптеке. В такой небольшой аптечке должны находиться перевязочные средства (перекись водорода, стерильные марлевые и спиртовые салфетки, бактерицидный лейкопластырь и т.д.), средства от солнечных ожогов (например, пантенол), несколько пакетиков энтерозеда (на случай появления ацетона), средства и препараты, которыми обычно в домашних условиях Вы пользуетесь при лечении простудных заболеваний (капли в нос, ушные и глазные капли и т.д.) и при лечении желудочно-кишечных расстройств. Если Вам трудно определиться в подборе ассортимента при составлении подобной аптечки скорой помощи, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

Универсального решения вопроса, как изменять инсулинотерапию при сдвиге времени, не существует. У каждого своя индивидуальная приспособляемость. Потребность в инсулине при длительных перелетах зависит от направления перелета. При перелете в направлении «Восток — Запад» день становится длиннее, и потребность в инсулине увеличивается. При перелете «Запад — Восток» день становится, наоборот, короче, и потребность в инсулине снижается.

С целью приспособления режима инсулинотерапии к изменению режима времени в том месте, где Вы проводите отпуск (смена часовых поясов), рекомендуется более частый контроль гликемии каждые 3 ч или даже чаще!

Особенно необходим контроль уровня сахара крови в ночные часы. В зависимости от полученных результатов следует решить вопрос о необходимости выполнения дополнительных инъекций короткого инсулина.

Пролонгированный инсулин в этот период вводится, как обычно.

При таком образе действий при «удлинении» или «укорачивании» дня основная доза инсулина дополняется более частой корректировкой коротким инсулином (по показаниям содержания сахара крови каждые 3 ч).

Во время отдыха, проводимого вне дома, не исключено, что еда и время приема пищи будут отличаться от тех, к которым ребенок привык дома. Для того чтобы избежать повышения или понижения уровня сахара крови, необходимо дополнительно контролировать уровень сахара крови всякий раз, когда возникают сомнения. Чтобы избежать гипогликемии в случае непредсказуемой задержки очередного приема пищи, обязательно следует брать с собой углеводсодержащие продукты (например, фрукты, хлеб). А для купирования уже возникшей гипогликемии с собой всегда должен быть сахар, сок или сладкий напиток.

Следует обязательно помнить о том, что при повышенной физической активности (плавание, бег, катание на роликах, футбол спортивные игры и т.д.) риск возникновения гипогликемии возрастает. Поэтому очень важно следить за уровнем сахара крови и вовремя принимать меры для предотвращения гипогликемии — съедать больше углеводсодержащих продуктов или снижать дозу инсулина перед началом нагрузки.