

Щорічний огляд вашої дитини щодо цукрового діабету

Інформація для дітей, сімей та осіб, що здійснюють догляд

Ми надали вам цей інформаційний листок, оскільки вашій дитині призначено щорічний огляд щодо цукрового діабету. У ньому пояснюється, що відбуватиметься під час візиту вашої дитини, щоб ви знали, чого очікувати, і могли допомогти дитині підготуватися. Сподіваємося, він допоможе відповісти на деякі запитання, які у вас можуть виникнути. Якщо у вас виникнуть додаткові запитання або занепокоєння, зверніться за порадою до медсестри-координатора з діабету вашої дитини.

Що таке щорічний огляд дитини щодо цукрового діабету?

Кожна дитина та молода людина з цукровим діабетом повинна проходити огляд раз на рік. Це необхідно для того, щоб ми могли:

- оцінити психічне та фізичне самопочуття вашої дитини
- перевірити наявність будь-яких ранніх ознак проблем зі здоров'ям, пов'язаних із цукровим діабетом (щоб допомогти запобігти розвитку довготривалих ускладнень);
- визначити, що вдається добре, а що, можливо, не настільки добре для вашої дитини

Контрольний список для щорічного огляду дітей щодо цукрового діабету

Ми видамо вашій дитині контрольний список, який вона носитиме із собою протягом усього візиту. За кожним пунктом контрольного списку, попросіть співробітника дати вашій дитині наліпку або поставити штамп. Наприкінці візиту вашої дитини, передайте заповнений контрольний список на пост медсестри в кабінеті № 3.

Як мені підготуватися до щорічного огляду моєї дитини щодо цукрового діабету?

- Переконайтеся, що ви завантажили дані (за необхідності) з пристроїв вашої дитини для контролю діабету (наприклад, зі смарт-ручок для введення інсуліну, інсулінової помпи або застосунку mylife, підключеного до Glooko) перед щорічним оглядом, щоб вони були доступні для нас заздалегідь.
- Щорічний огляд триватиме приблизно дві години. Заплануйте достатньо часу у своєму графіку на візит (зокрема достатньо часу на паркування, якщо ви за кермом).
- Якщо ваша дитина не здавала аналіз крові чи сечі перед щорічним оглядом (зазвичай за три місяці до нього), це буде зроблено в день щорічного огляду. Підготуйте до цього свою дитину.

Що відбуватиметься під час щорічного огляду моєї дитини щодо цукрового діабету?

Під час щорічного огляду вашої дитини ми:

- виміряємо зріст і вагу вашої дитини
- виміряємо артеріальний тиск вашої дитини
- перевіримо рівень глікозильованого гемоглобіну (HbA1c) вашої дитини (середній рівень цукру в крові за останні два-три місяці) за допомогою аналізу крові з проколом пальця;
- попросимо вашу дитину надати зразок сечі (якщо це ще не було зроблено протягом останніх трьох місяців)
- попросимо вас заповнити анкету про самопочуття вашої дитини (це допоможе нам зрозуміти, чи стикається ваша дитина з особливими труднощами в будь-яких аспектах життя з цукровим діабетом, щоб ми могли знайти найвідповідніші способи її підтримки);
- виконаємо аналіз крові (якщо він ще не проводився протягом останніх трьох місяців).

Після цього вашу дитину оглянуть кілька членів нашої групи фахівців з лікування цукрового діабету.

Хто оглядатиме мою дитину?

Під час щорічного огляду вашу дитину оглянуть деякі або всі з перелічених нижче медичних працівників:

Спеціалізовані медсестри з дитячого діабету (PDSN)

Одна з наших спеціалізованих медсестер проведе навчання, надасть підтримку та поради щодо:

- цукрового діабету загалом
- фізичних навантажень та самопочуття
- підрахунку вуглеводів

Якщо вашій дитині 12 років або більше, вона також пояснить, що таке програма Ready Steady Go (Готуйся! Дій! Живи!) та що вона передбачає.

Дитячі дієтологи з питань цукрового діабету

Один із наших дієтологів проведе навчання щодо здорового харчування. Він також збере анамнез харчування, щоб переконатися, що раціон вашої дитини є здоровим і добре збалансованим, і що вона отримує всі важливі поживні речовини. Під час цього огляду він також зможе запропонувати підтримку та поради щодо будь-яких питань, пов'язаних із харчуванням, і будь-яких дієтичних проблем, пов'язаних із цукровим діабетом та контролем ваги.

Лікарі-консультанти з питань цукрового діабету

Один із наших лікарів-консультантів поспілкується з вашою дитиною про те, як у неї справи та як минув останній рік. Це гарна нагода поставити будь-які запитання або обговорити будь-які занепокоєння, що могли виникнути у вас чи вашої дитини.

Лікар-консультант також перегляне дані, які ви завантажили із застосунку, смарт-ручок для введення інсуліну або помпи вашої дитини, і пояснить будь-які корекції, які необхідно внести в дози інсуліну. Він також огляне стопи та місця ін'єкцій вашої дитини.

Потім лікар-консультант надасть вашій дитині можливість поговорити про інші важливі для неї сфери життя (наприклад, спорт, вечірки, школу, іспити та канікули) і запропонує поради щодо того, як контролювати цукровий діабет у цих ситуаціях. Наприкінці візиту лікар-консультант визначить кілька цілей для вашої дитини на наступний рік.

Дитячий клінічний психолог

Ми розуміємо, що контроль цукрового діабету — це щоденна праця, яка може впливати не лише на вашу дитину, а й на людей навколо неї. Це може впливати на те, як люди почуваються або що думають про певні речі, і іноді може викликати в них почуття тривоги, стресу, гніву, смутку або пригніченості.

Дитячі клінічні психологи мають підготовку в галузі дитячого розвитку та розуміння того, як люди думають, почуваються та поведуться. Вони спеціалізуються на допомозі дітям, підліткам та сім'ям у подоланні труднощів, адаптації та житті з цукровим діабетом.

Під час щорічного огляду вашої дитини ви матимете нагоду зустрітися з нашим дитячим клінічним психологом(-ами). На цій зустрічі дитячий клінічний психолог допоможе вашій родині:

- зрозуміти зв'язок між цукровим діабетом і тим, як ви думаєте, почуваєтеся та дієте
- знайти способи подолання труднощів або почуттів, які ви можете переживати

Дитячий клінічний психолог також попросить вас і вашу дитину заповнити кілька анкет, щоб оцінити вплив цукрового діабету на ваше життя. Ця інформація виявить будь-які сфери, що викликають у вас дистрес, і допоможе дитячому клінічному психологу визначити, як найкраще вам допомогти.

Які вимірювання або перевірки проводитимуть моїй дитині?

Зріст і маса тіла

Ми виміряємо зріст і вагу вашої дитини та нанесемо ці дані на спеціальні графіки, що називаються «центильними графіками». Це дає нам змогу перевірити, чи росте ваша дитина відповідно до очікувань. Якщо рівень цукру в крові дитини занадто високий, це може заважати їй рости належним чином.

Артеріальний тиск

Зазвичай ми перевіряємо артеріальний тиск вашої дитини за три місяці до щорічного огляду, щоб переконатися, що він не є занадто високим. Однак, якщо це неможливо, ми виміряємо артеріальний тиск вашої дитини в день щорічного огляду.

Високий артеріальний тиск рідко зустрічається у дітей і може свідчити про те, що їхні нирки працюють не так добре, як мали б. Однак ми усвідомлюємо, що візит до лікарні може викликати у деяких дітей тривогу, через що їхній артеріальний тиск може бути вищим за звичайний. Якщо це так, ваша дитина може віддати перевагу вимірюванню артеріального тиску в кабінеті свого сімейного лікаря.

Аналіз сечі

Ми попросимо вашу дитину надати зразок сечі за три місяці до щорічного огляду. Однак, якщо це неможливо, після прибуття на щорічний огляд ми видамо дитині невеликий контейнер і попросимо її надати зразок сечі. Якщо ваша дитина хвилюється або соромиться це робити, повідомте нас, і ми зможемо допомогти. Після збору зразка покладіть контейнер у спеціальний бокс біля кабінету № 3.

Ми надішлемо зразок сечі вашої дитини до лабораторії, де його перевірять на наявність слідів білка під назвою альбумін. Якщо цей білок присутній у зразку вашої дитини, це може означати, що її нирки працюють не так добре, як мали б, і в дитини може бути ризик розвитку захворювання нирок (нефропатії).

Зверніть увагу, що іноді рівень альбуміну може бути вищим за очікуваний, якщо ваша дитина:

- надала зразок не з першої ранкової сечі
- має менструацію (якщо застосовно)
- мала фізичні навантаження протягом останніх 24 годин

Ми завжди зв'яжемося з вами, якщо рівень альбуміну у вашої дитини буде високим. Щоб переконатися, що високий рівень альбуміну не викликаний жодною з вищезазначених причин, спочатку ми попросимо вашу дитину надати три зразки ранкової сечі. Після цього ми обговоримо подальші кроки, якщо це буде необхідно.

Огляд стоп

Ми оглянемо стопи вашої дитини, щоб перевірити їхній стан. Ми також навчимо вашу дитину, коли і чому їй слід перевіряти свої стопи самостійно. Це допоможе виявити будь-які проблеми на ранній стадії та якнайшвидше їх вилікувати.

Ми також перевіримо чутливість стоп вашої дитини, оскільки підвищений рівень цукру (глюкози) в крові протягом багатьох років може:

- пошкодити нерви в стопах (що відомо як невропатія)
- вплинути на стан кровоносних судин і кровообіг в організмі, що може призвести до погіршення кровопостачання стоп (без належного кровопостачання порізи та рани можуть гоїтися гірше)

Якщо ці проблеми зі стопами не лікувати, вони можуть призвести до виразок стоп, інфекцій та довготривалих ускладнень. Більшості проблем зі стопами можна запобігти за допомогою належного, регулярного догляду за ними.

Аналізи крові

Ми організуємо для вашої дитини здачу аналізу крові в нашому процедурному кабінеті за три місяці до щорічного огляду. Якщо це неможливо, ми організуємо для неї здачу аналізу крові в день щорічного огляду.

Аналіз крові буде проведено для скринінгу на деякі або всі з перелічених нижче станів:

• Целіакія

Целіакія — це автоімунне захворювання (коли імунна система організму помилково атакує власні здорові клітини), яке виникає, коли організм не може перетравлювати глютен (що міститься у продуктах із пшениці). Цей аналіз може називатися аналізом на тканинну трансглутаміназу або тестом на тТГ.

• Захворювання щитоподібної залози

Щитоподібна залоза виробляє гормон, який регулює метаболізм організму (швидкість його роботи). Люди з цукровим діабетом можуть мати дещо підвищений ризик розвитку гіпотиреозу (зниженої функції щитоподібної залози). Гіпотиреоз також є автоімунним захворюванням. Ми проведемо аналіз на тиреотропний гормон (ТТГ) і гормони щитоподібної залози Т3 і Т4.

• Холестерин

Холестерин — це жироподібна речовина, відома як ліпід, яка необхідна для нормального функціонування організму. Він переважно виробляється печінкою, але також може міститися в деяких продуктах харчування. Якщо у вашої дитини високий рівень ліпідів у крові (гіперліпідемія), це може негативно вплинути на її здоров'я.

Ми обговоримо результати аналізу крові вашої дитини під час наступного візиту до клініки.

Якщо ви вважаєте, що здача аналізу крові буде особливо важкою для вашої дитини, повідомте про це медсестру-координатора з діабету вашої дитини перед візитом, щоб ми могли скласти найкращий план допомоги.

НbA1с (глікозильований гемоглобін)

Ми перевіримо рівень цукру в крові вашої дитини за однією краплею крові. Цей тест покаже нам середній рівень цукру в крові за останні два-три місяці. В ідеалі, результат НbA1с вашої дитини має бути близьким до рівня людини без цукрового діабету, щоб мінімізувати ризик розвитку ускладнень. Національний цільовий показник, якого ми прагнемо досягти, становить менше ніж 48 ммоль/моль.

Скринінг сітківки

Щорічний скринінг сітківки пропонується всім людям із цукровим діабетом віком від 12 років. Скринінг сітківки — це процедура, під час якої фотографують очне дно людини, щоб перевірити, чи воно здорове. Причина цього тесту полягає в тому, що високий рівень цукру в крові може пошкодити задню частину ока (сітківку). Це називається **діабетичною ретинопатією** і може призвести до сліпоти, якщо її не діагностувати та не лікувати. Однак, якщо виявити пошкодження на ранній стадії, його можна усунути та вилікувати.

Куріння

Куріння є однією з основних причин захворювань, яким можна запобігти. З цієї причини нам важливо знати, чи курить ваша дитина, щоб ми могли підтримати її у прагненні до здоровішого способу життя.

Що відбуватиметься після щорічного огляду моєї дитини щодо цукрового діабету?

Після того, як щорічний огляд вашої дитини завершиться і ви передасте заповнений контрольний список на пост медсестри в кабінеті № 3, ви зможете йти додому.

Важливо, щоб усі частини щорічного огляду вашої дитини були завершені. Чим більше інформації ми отримуємо за результатами огляду вашої дитини, тим краще ми зможемо:

- обговорити поточний план лікування вашої дитини, стан її здоров'я та самопочуття
- надати цінний зворотний зв'язок, додаткову інформацію та провести навчання
- спланувати подальше ведення стану

Зв'яжіться з нами

Якщо у вас виникнуть будь-які запитання або занепокоєння, насамперед зверніться до медсестри-координатора з діабету вашої дитини за наданими вам контактами.

Крім того, за підтримкою ви можете звернутися до нашого координатора з питань дитячого діабету.

Координатор з питань дитячого діабету

Телефон: **023 8120 8518** (з понеділка по п'ятницю, з 08:00 до 16:00)

Корисні посилання

Загальна інформація про цукровий діабет

- www.diabetes.org.uk
- www.childrenwithdiabetesuk.org
- www.jdrf.org.uk
- www.DigiBete.org
- www.what0-18.nhs.uk/parentscarers/long-term-conditions-1/diabetes-1

Сон

- www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/healthy-sleep-tips-for-children

Фізичні навантаження та цукровий діабет

- www.theglucoseneverlies.com
- www.runsweet.com
- www.extod.org

Додаткова підтримка для дітей (соціальне забезпечення, добробут і психічне здоров'я)

- No Limits
Місцева благодійна організація в Саутгемптоні, що надає конфіденційну та безкоштовну підтримку молоді.
Вебсайт: www.nolimitshelp.org.uk
- Kooth
Цифрова служба підтримки психічного здоров'я та добробуту.
Вебсайт: www.kooth.com
- Childline
Безкоштовна конфіденційна служба підтримки для людей віком до 19 років у Великій Британії.
Телефон: **0800 1111** (цілодобово, 7 днів на тиждень)
Вебсайт: www.childline.org.uk
- Служба невідкладної психіатричної допомоги NHS
Пропонує підтримку та поради з питань психічного здоров'я для жителів Англії. Служба може допомогти вам зв'язатися з фахівцем із психічного здоров'я та/або організувати обстеження для визначення найкращого курсу лікування.
Вебсайт: www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline
- Samaritans
Благодійна організація, що надає підтримку всім, хто перебуває в стані емоційного дистресу (це служба підтримки, що працює виключно у форматі вислуховування; вона не надає порад і не здійснює втручання).
Телефон: **116 123** (цілодобово, 7 днів на тиждень)
Вебсайт: www.samaritans.org
- Shout
Це безкоштовна служба текстових повідомлень, до якої молодь може звернутися, коли потребує миттєвої підтримки.
Надішліть текстове повідомлення: **SHOUT** на номер **85258** (доступно цілодобово, 7 днів на тиждень)
Вебсайт: www.giveusashout.org

Корисні застосунки

- Застосунок DigiBete
- Застосунок Carbs & Cals
- Застосунок MeeToo
- Застосунок Mylife

