**Жизнь с диабетом: мифы, трудности и возможности**

***6 пациентов делятся своими историями и проблемами, с которыми они сталкиваются***.

Большинство из нас знакомы хотя бы с одним человеком, страдающим сахарным диабетом. Эта болезнь развивается в результате неспособности организма вырабатывать достаточное количество инсулина (первый тип диабета), либо эффективно его использовать (второй тип диабета).

В обоих случаях глюкоза, которая поступает в организм с пищей, не может должным образом попасть в клетки и использоваться в качестве источника энергии. Вместо этого она накапливается в крови, а клетки органов и тканей «голодают».

Если у людей с диабетом высокий уровень глюкозы в крови держится в течение долгого времени, они подвергаются риску серьезных осложнений. Корректировать уровень глюкозы в организме и предотвращать эти осложнения помогает гормон инсулин.

В этом году отмечается 100-летие со дня открытия инсулина. Начало его использования совершило переворот как в эндокринологии, так и медицине в целом. Это событие подарило миллионам больных сахарным диабетом не только саму возможность жить, но и надежду на то, чтобы жизнь с диабетом была полноценной.

Мы поговорили с шестью казахстанцами из разных регионов страны и узнали, какое влияние оказывает сахарный диабет на их образ жизни, с какими трудностями они сталкиваются и как уживаются со своим диагнозом.

### **История Людмилы из Павлодара**

*«Поздравляю, у вас сахарный диабет. И теперь вы проживете долгую, счастливую, здоровую жизнь!»*

Я живу с диабетом пять лет. Когда мне поставили диагноз «сахарный диабет», чувствовала полное отрицание — такого просто не может быть! Я вела абсолютно здоровый образ жизни, всегда придерживалась правильного питания, была физически активной, часто ходила пешком, занималась моржеванием.

После постановки диагноза последовали всевозможные обследования, чтобы установить тип диабета. Сначала мне сказали, что у меня второй тип, прописали препараты, но каких-либо улучшений не было. Становилось только хуже и хуже. Один из анализов показал, что у меня практически не вырабатывается инсулин, и мне необходимо получать его извне.

На тот момент я думала, что все-таки существуют какие-то диеты, которые позволили бы просто правильно питаться, не повышая сахар в крови, искала БАДы, препараты, которые могли бы мне помочь. Но я быстро от этого отказалась, поняла, что все это не работает.

Потом в моей жизни появился доктор, который сказал такую фразу: «Я вас поздравляю, у вас сахарный диабет. И теперь вы проживете долгую, счастливую, здоровую жизнь». Я, конечно, была обескуражена, но потом осознала: а ведь, действительно, теперь я буду более тщательно следить за своим здоровьем, за своим организмом, буду очень ответственно подходить к той пище, которую готовлю, буду разумно использовать свое тело при физических нагрузках.

Много разговаривала с психологами — они тоже предлагали меня вылечить от диабета, ведь все болезни внутри, в голове, на психосоматическом уровне.

Для меня важной стала моя начитанность об этой болезни. Я очень углубилась в это все, увидела детей, которые в три года заболевали сахарным диабетом и теперь живут на инсулине. Им уже по 50 лет, а в то время, когда они заболели, инсулины были свиные, шприцы многоразовые, стеклянные колбы с толстыми иголками. И при всем при этом именно инсулин дает им жизнь на протяжении многих лет.

Сегодня у нас есть возможность применять современные аналоги инсулинов человека в усовершенствованных одноразовых шприц-ручках, а инъекции практически безболезненны благодаря иглам тоньше человеческого волоса. Все это значительно упрощает процесс инсулинотерапии.

Конечно, это хлопотное дело: если здоровый человек утром встал, почистил зубы, пошел по своим делам, то образ жизни диачеловека – это немного другое. Встал, сначала измерил сахар в крови, потом пошел чистить зубы, потому что даже зубная паста состоит из разного рода частиц, которые могут повлиять на скачок сахара.

Тем не менее, благодаря инъекциям инсулина ты можешь спокойно жить, двигаться, путешествовать. Есть другая проблема.

*Многие люди боятся инсулина, потому что нет массового разъяснения о болезни, люди передают информацию из уст в уста. Однажды я сидела в очереди и слышала, как люди, больные диабетом второго типа, у которых уже начались необратимые процессы и которым предлагают перейти на инсулин, находятся в полном отрицании.*

Они пьют горстями таблетки и не боятся, что у них может разрушаться печень, что у них забиты сосуды или может начаться некроз. Но на инсулин они никаким образом не хотят переходить, потому что это, по их мнению, наркотик. «Сейчас подсадят на инсулин, и не соскочишь».

Разумеется, с него никто и не будет соскакивать. Это образ жизни, это твое мышление. Это твое здоровье.

Если грамотно относится к своему новому образу жизни, то таких последствий как набор массы тела не будет. Многие говорят: «колю инсулин и набрал вес». Ты не от инсулина набрал вес. Это однозначно. Ты набрал вес, потому что меньше надо есть.

### **История Наиля из Нур-Султана**

*«Окей, у меня есть диагноз, его нужно лечить. Вот и всё, ничего страшного».*

Я заболел странным образом: был у бабушки на даче, наелся сладких немытых фруктов, ягод, овощей, в какой-то момент мне стало плохо, и я вернулся в город на трехдневное лечение дома. Родители боялись вызвать скорую, поскольку врачи наверняка увезли бы меня в инфекционное отделение больницы и неизвестно, что со мной было бы дальше. Но после того, как я начал терять сознание, родные вызвали участкового врача, затем службу реанимации, которая, в первую очередь, проверила уровень сахара в крови, а он поднялся к тому времени до 23 (норма сахара в цельной капиллярной крови у здорового человека составляет до 5,6 ммоль/л — прим. редакции), поэтому было принято решение положить меня в больницу. Я пробыл двое суток в реанимации, мне было очень страшно, у меня отказали ноги, меня перемещали на инвалидной коляске, и я просто не понимал, что со мной происходит. На ежедневной основе мне начали ставить инсулин.

Предпосылок к возникновению сахарного диабета у меня не было, из родственников никто никогда не болел.

Сейчас, спустя восемь лет, к своему диагнозу я отношусь как к другу, потому что очень много плюсов извлёк из болезни. Как это ни странно, она повлекла за собой множество положительных событий. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что ничего не изменил бы в своей жизни, диабет действительно научил меня многому. Правильному отношению к жизни, например.

Когда я лежал в реанимации, мне казалось, что это конец. Стали проноситься мысли о том, что я не говорил должным образом своим родителям, как люблю их и благодарен им за жизнь. Поэтому главный инсайт, который я получил — это благодарность за возможность жить.

Когда я заболел, я и мои родители на протяжении трех-четырех лет обучались в школе диабета, чтобы лучше понимать процесс лечения данного заболевания, как правильно подбирать дозы инсулина, взвешивать еду и прочее. Врачи очень помогли мне с выбором продуктов питания и просчётом дозировок. Сейчас я не ограничиваю себя ни в чём, есть можно всё, даже сладкое, главное, измерять сахар и поддерживать его норму с помощью инсулина.

Хотя раньше у меня был комплекс диабета, в школе я подвергался буллингу со стороны одноклассников, которые исписывали парты словами «инвалид», «наркоман» и так далее. Одноклассники даже порой били меня за то, что я не такой, как они.

Но в девятом классе посетил программу школы лидерства всестороннего развития молодежи, в этот лагерь меня отправил отец.  До этого я не был в лагерях, потому что обычно такие организации боятся брать ответственность за детей с диабетом, этот опыт был новым для меня. Дети, которые были там, относились ко мне как к равному, даже зная о моем диагнозе. Если в школе меня унижали, шутили, прикалывались, называли другим, то здесь, в лагере, ребята говорили мне: «Вау, Наиль – красавчик! У тебя диабет, но ты всё можешь, все делаешь с нами наравне». В этом году я закончил школу и сейчас думаю о том, какое моё призвание, место в жизни. Планов у меня много.

### История Сауле из Алматы

*«Мне не хотелось жить. Для чего мне нужна моя жизнь, если у меня нет семьи, ребенка, любимого человека, который мог бы меня поддержать?»*

Диабет первого типа диагностировали у меня в 2013 году, восемь лет назад. До этого я не болела, родных с диабетом у меня нет, я была абсолютно здоровым человеком без каких-либо проблем со здоровьем.

Но у меня была сложная в психологическом плане работа, нюансы по поводу личной жизни — до 36 лет я не создала семью, у меня не было детей. Конечно, это накладывало свой отпечаток в эмоциональном плане, и, как мне объяснили позже, могло послужить триггером для развития диабета.

В конце 2013 года я стала себя неважно чувствовать, стала быстро терять вес, не понимала, что со мной происходит. Я думала, что это просто усталость. Но когда прошла полное обследование, выяснилось, что у меня высокий сахар.

Так я попала в больницу, где мне и поставили диагноз — диабет первого типа. Это был удар для меня. Не могла понять, что со мной произошло, я почти ничего не знала об этой болезни и думала, что люди, страдающие диабетом — это люди с ожирением, которые неправильно питаются или едят много сладкого.

В больнице, куда я попала, я познакомилась с девочкой 8 лет, которая уже 6 лет болела диабетом, она и рассказала мне об этом заболевании. Я поняла, что придется каждый день измерять сахар в крови, правильно питаться, каждый раз подбирать дозу инсулина.

Как-то после больницы я пошла в магазин, и там мне стало плохо — я неправильно подобрала дозу инсулина. Я где-то оставила свою сумку с деньгами и документами, была полная дезориентация. Вспомнила, что мне сказали никуда и никогда не выходить без сладкого или без сока. Я увидела на прилавке сладкий напиток, выпила его и только тогда пришла в себя.

Целый год находилась в таком состоянии, мне было очень сложно, мне не хотелось жить: для чего мне нужна моя жизнь, если у меня нет семьи, не было ребенка, любимого человека, который мог бы меня поддержать? Я воспринимала болезнь, как наказание, какую-то карму.

Но мне встретился человек — заведующая поликлиники №10 города Алматы, к которой я приходила за инсулином.  Мы оказались на одной волне, она сказала, что у меня вся жизнь еще впереди, с этой болезнью люди живут долго, рожают детей. Она же посоветовала мне пройти школу диабета.К сожалению, в Казахстане очень слабо развита информационная база для людей с диабетом. Мне пришлось черпать информацию не только из школы диабета — почти полгода я искала данные в интернете, в социальных сетях. Благо, что мы живем в то время, когда можно найти любую информацию.

В 40 лет я родила ребенка. Сейчас моему сыну четыре года, и это мой стимул. Я должна поставить его на ноги, воспитать, а для этого мне нужно правильное лечение, чтобы я могла дать своему ребенку счастливое детство и присутствие мамы.

### **История Виктории из Алматы**

*«Я сказала, что никогда больше не буду есть сладкое, только не заставляйте меня ставить инсулин».*

Когда узнала, что у меня диабет, я была подростком. Мне было 17. Меня привезли в больницу, когда я стала плохо себя чувствовать: у меня постоянно болела голова, тошнило, я очень сильно похудела и пила очень много воды. Это состояние началось у меня после череды простуд и ветрянки.

В больнице я подумала, что меня прокапают, поставят уколы и отпустят домой.  Когда мне сказали, что у меня диабет и это на всю жизнь, для меня это стало шоком. Я сказала, что никогда больше не буду есть сладкое, только не заставляйте меня ставить инсулин. Но, как оказалось, инсулин все-таки нужно вводить, и делать это необходимо всю жизнь.

Когда я впервые попала в больницу, там была школа диабета, где мне подобрали дозы инсулина и диету к ним, рассчитанную по белкам, жирам и углеводам. Я должна была ее соблюдать и колоть определенное количество инсулина. Но в силу возраста я не всегда соблюдала эту диету, иногда пропускала инъекции.

Когда училась в университете, приняла участие в конкурсе красоты и еще острее ощутила, что я не хочу жить с этим диагнозом. Я просто хочу быть красивой и жить как все.

Диабет не сочетался с моими внутренними установками, надеждами, планами. Я стала плохо следить за ним. Конечно, из-за этого я стала часто чувствовать себя плохо, не могла вести полноценный образ жизни. И именно тогда я поняла, что, если не начну это контролировать, мое состояние будет только ухудшаться.

Главное из того, что нужно уметь делать, в первую очередь, рассчитывать дозы инсулина, замерять сахар в крови хотя бы пять-семь раз в день, учитывать режим питания, физическую активность. Тогда человек с диабетом может улучшить качество своей жизни.

Мне очень помогло, что я начала заниматься танцами. Во-первых, ты находишься в обществе, общаешься с людьми. Также это физическая активность, которая важна для диалюдей.

Я стала питаться более здоровой пищей, рассчитывать дозы инсулина на количество углеводов — в этом и состоит смена образа жизни, ты должен учитывать множество факторов, которые влияют на самочувствие и здоровье.

Сегодня человек с первым типом просто не мог бы жить без инулина. Радует то, что сейчас инсулины «быстрые» - то есть ты можешь поставить укол и почти сразу что-то съесть. Но подобрать такую точную дозировку инсулина, как это делает собственная поджелудочная железа, все равно очень сложно. Если вдруг ты не рассчитал дозировку, или происходит какая-то незапланированная физическая нагрузка, сахар в крови может резко снизиться, и человек впадает в гипогликемию. Иногда в таком состоянии нужна помощь других людей, нужно съесть или выпить что-то сладкое.

### **История Дениса из Караганды**

*«Вам нельзя мучное, вам нельзя сладкое, можно только гречку, огурцы, помидоры и немного мяса. И все — живи с этими продуктами, как хочешь».*

Когда я заболел, мне было восемь лет, я только закончил второй класс. Я вырос вместе с диабетом и уже не помню времени без него.

Я попал в больницу, как большинство людей с диабетом, в тяжелом состоянии. Меня положили в больницу одного, я вообще до этого не болел и в больнице не лежал, поэтому не знал, что это такое. Мне сделали укол, и хотя я тогда, не знал, что это инсулин, мне сразу же полегчало.

До этого около месяца я был в таком состоянии, когда не мог ничего есть, только очень хотелось пить. Я занимался спортом, и на тренировке, вместо занятий, постоянно стоял возле крана и пил воду. У меня были очень классические симптомы диабета, как по книжке, но из-за того, что я был ребенком и очень долго не говорил родителям о своем состоянии, они не могли вовремя принять каких-то мер.

Впервые я рассказал маме, что со мной что-то не так, когда из-за постоянной жажды и повышенного слюноотделения у меня уже начала образовываться пена во рту. Тогда она сразу повезла меня в больницу. Моя бабушка по маминой линии болела диабетом, и мама уже сталкивалась с этими симптомами, для нее это не стало неожиданностью.

Думаю, мне повезло, что я заболел в детстве, и мне подробно все объяснили и рассказали. Сегодня многие сталкиваются с тем, что не знают, как правильно ставить инсулин, могут колоть годами в одну руку, у них образуются гигантского размера шишки.

С нами все-таки занимались, объясняли. И когда я стал взрослым, я понимал, как можно регулировать дозировки и корректировать свою диету и образ жизни.

Сейчас, спустя 19 лет после того, как я узнал о своем диагнозе, у меня нет каких-то ограничений в образе жизни, но стараюсь всячески скрывать свою болезнь. На предыдущей работе не скрывал этого, и так случилось, что из-за диабета мне пришлось уйти с работы.

Я работал в скорой помощи и параллельно учился в университете. Мне нужно было уехать по учебе во время смены, и именно в эту смену случилось небольшое ЧП. Напарник, который меня отпустил, объяснил руководству, что мне пришлось уехать из-за состояния здоровья, после чего мне намекнули, что с моим заболеванием мне лучше покинуть должность.

Хотя этот случай не был напрямую связан с диабетом, в обществе я стараюсь не афишировать этого. Конечно, есть знакомые и друзья, которые знают, что у меня диабет. Но я заметил, когда ты говоришь, что ты болен, хотя я и не считаю себя больным, на тебя начинают смотреть как-то иначе. Многие не знают, что диабет не заразен, как, например, туберкулез или какая-нибудь кишечная инфекция, и отношение к тебе сразу меняется. А я так воспитан, я хочу ощущать себя полноценным, поэтому и не люблю афишировать.

Диабет всегда влиял и на мои отношения в романтическом плане, я стеснялся своего диагноза. Люди, бывало, узнавали и переставали общаться. Но даже при этом сегодня я считаю себя полноценным членом общества, стараюсь приносить ему пользу. И могу это делать благодаря тому, что ответственно подхожу к своему здоровью, корректирую образ жизни и свою терапию.

### **История Марии из с. Кожохово**

*В начале терапии моя бабушка была для меня примером — она очень долгое время отказывалась от инсулинотерапии, и я увидела, как она испортила себе жизнь.*

Диагноз мне поставили 15 лет назад. Конечно, я испугалась. У меня болела бабушка, и у неё были тяжелые осложнения от запущенного диабета. На этом фоне я была в панике. Конечно, меня поддержали родители, мама мне очень помогла: она ухаживала за бабушкой, сама ставила ей инсулин. Тогда ещё не было удобных шприц-ручек, и мама колола ей инъекции обычным шприцом.

В больнице мне подобрали определенные дозировки и рассказали, как корректировать сахар, как измерять уровень глюкозы в крови, и я быстро научилась делать это самостоятельно.

В начале терапии моя бабушка была для меня примером, который показал мне, что отложенная инсулинотерапия влечет за собой серьезные последствия. Она очень долгое время отказывалась от инсулинотерапии, и я увидела, как она испортила себе жизнь. Она болела 30 лет и не ставила инсулин, у нее начались проблемы с нижними конечностями, дошло даже до гангрены. Я поняла, что лучше сразу перейти к инсулину и вести здоровый, полноценный образ жизни. Для нас, людей с диабетом, это спасение, а не крест.

Хотя врач говорил мне, что я могу есть сладкое, нужно только рассчитать хлебные единицы и поставить нужную дозу инсулина, сладости в мой рацион вернулись только несколько лет назад, в целом я строго соблюдаю диету.

Мой образ жизни, конечно, изменился, но я не скажу, что в худшую сторону. Я стала ходить на фитнес, потому что физические нагрузки дают положительный эффект, правильное питание – все это появилось в моей жизни, наверное, благодаря диабету.

Я полностью адаптировалась к своему новому образу жизни, мы с семьей без проблем ездим на отдых, главное, запасаться инсулином и сладким, на всякий случай. Меня очень поддерживает моя семья, мой мужчина трепетно относится к моему состоянию, даже ночью, когда я сплю, он слушает, дышу я или нет, хорошо мне или плохо. Моему сыну 10 лет, и он тоже знает, что мне можно съесть, какая у меня доза инсулина, он тоже к этому относится очень серьезно и ответственно, бережет маму.

Сахарный диабет — тяжелое хроническое заболевание, распространенность которого во всем мире продолжает неуклонно расти. Еще 25 лет назад численность больных сахарным диабетом в мире не превышала 130 млн. человек; в 2019 году их количество увеличилось уже до 463 млн., а к 2045 году общая численность людей, страдающих сахарным диабетом в мире, [может достигнуть](https://diabetesatlas.org/en/)700 млн. человек.

В этом году отмечается 100-летие со дня открытия инсулина, но многие люди все еще опасаются применения этого препарата, верят мифам, связанным с инсулинотерапией, и откладывают лечение, что приводит к необратимым последствиям. При этом введение инсулина жизненно необходимо для людей с сахарным диабетом. При соблюдении рекомендаций врачей и правильном подборе дозировок инсулинотерапия не только спасает жизни, но и позволяет пациентам с сахарным диабетом оставаться полноценными членами общества, заниматься любимыми делами и создавать семьи.