Πηγή : https://endokrinologia.gr/diavitis/paidikos-diavitis-typou-1/ Δρ, Κων/νος Μανωλόπουλος

Τι είναι ο παιδικός διαβήτης τύπου 1;

Ο παιδικός διαβήτης τύπου 1, ονομαζόμενος και νεανικός διαβήτης ή σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1, είναι μια νόσος όπου το σώμα του παιδιού σας δεν παράγει πλέον μια σημαντική ορμόνη, την ινσουλίνη. Το παιδί σας χρειάζεται ινσουλίνη για να επιβιώσει, επομένως η ινσουλίνη που λείπει πρέπει να αντικατασταθεί με ενέσεις ή με μια αντλία ινσουλίνης. Η ινσουλίνη φροντίζει ώστε η γλυκόζη (σάκχαρο) στο αίμα μας να παραμένει σε φυσιολογικά επίπεδα. Χωρίς αρκετή ινσουλίνη, το σάκχαρο συσσωρεύεται στην κυκλοφορία του αίματος του παιδιού σας, όπου μπορεί να προκαλέσει απειλητικές για τη ζωή επιπλοκές εάν αφεθεί χωρίς θεραπεία.

Η διάγνωση του διαβήτη τύπου 1 στα παιδιά είναι δυσάρεστη, ειδικά στην αρχή. Ξαφνικά εσείς και το παιδί σας – ανάλογα με την ηλικία του – πρέπει να μάθετε πώς να κάνετε ενέσεις, να μετράτε υδατάνθρακες και να παρακολουθείτε το σάκχαρο στο αίμα. Ο ιατρός σας θα είναι εκεί για να σας καθοδηγήσει βήμα βήμα και να σας καθησυχάσει. Παρ ’ότι δεν υπάρχει θεραπεία για τον παιδικό διαβήτη τύπου 1, μπορεί να αντιμετωπιστεί. Η πρόοδος στην παρακολούθηση του σακχάρου στο αίμα και στην παροχή ινσουλίνης έχει βελτιώσει πολύ τη διαχείριση του σακχάρου στο αίμα και τη ποιότητα ζωής για παιδιά με διαβήτη τύπου 1.

Ποια είναι τα αίτια του παιδικού ή νεανικού διαβήτη τύπου 1;

Η ακριβής αιτία του παιδικού διαβήτη τύπου 1 είναι άγνωστη. Βασικό ρόλο παίζει το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος – το οποίο καταπολεμά συνήθως τα επιβλαβή βακτήρια και τους ιούς. Στο διαβήτη τύπου 1 το ανοσοποιητικό σύστημα καταστρέφει κατά λάθος τα κύτταρα στο πάγκρεας που παράγουν την ινσουλίνη. Η γενετική προδιάθεση και κάποιοι άγνωστοι περιβαλλοντικοί παράγοντες φαίνεται να παίζουν ρόλο σε αυτή τη διαδικασία.

Μόλις καταστραφούν τα κύτταρα του παγκρέατος, το παιδί σας παράγει λίγη ή καθόλου ινσουλίνη και η γλυκόζη (σάκχαρο) συσσωρεύεται στην κυκλοφορία του αίματος του παιδιού σας, προκαλώντας τα τυπικά συμπτώματα και επιπλοκές του διαβήτη τύπου 1.

Ποια είναι τα συμπτώματα το παιδικού διαβήτη τύπου 1;

Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 στα παιδιά συνήθως αναπτύσσονται γρήγορα και μπορεί να περιλαμβάνουν:

* Αυξημένο αίσθημα δίψας (πολυδιψία)
* Πολυουρία
* Ακραία πείνα (πολυφαγία)
* Ανεξήγητη απώλεια βάρους
* Κούραση
* Αλλαγή συμπεριφοράς
* Φρουτώδης μυρωδιά αναπνοής που θυμίζει σάπιο μήλο

Τι πρέπει να γνωρίζω για την διατροφή μου;

Η διατροφή διαδραματίζει έναν θεμελιώδη ρόλο στη θεραπεία του διαβήτη τύπου 1, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι το παιδί σας πρέπει να ακολουθεί μια αυστηρή «δίαιτα διαβήτη». Όπως ισχύει και για την υπόλοιπη οικογένεια, η διατροφή του παιδιού σας θα πρέπει να περιλαμβάνει τακτικά τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία και χαμηλά σε λιπαρά και θερμίδες, όπως λαχανικά, φρούτα, άπαχο κρέας και ψάρι, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης.

Θα χρειαστεί συνεργασία με διαιτολόγο για να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα γευμάτων που να ταιριάζει στις διατροφικές προτιμήσεις και στους στόχους υγείας του παιδιού σας. Θα πρέπει να διδαχθείτε επίσης πώς να μετράτε υδατάνθρακες σε τρόφιμα, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες όταν υπολογίζετε τις δόσεις ινσουλίνης.

Ποια είναι η κατάλληλη θεραπεία του παιδικού διαβήτη τύπου 1;

Για τη σωστή θεραπεία του παιδικού διαβήτη θα συνεργαστείτε στενά με τον παιδίατρο ή ενδοκρινολόγο του παιδιού σας ώστε να διατηρήσετε το επίπεδο σακχάρου στο παιδί σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στο φυσιολογικό. Η θεραπεία για το διαβήτη τύπου 1 περιλαμβάνει λήψη ινσουλίνης, καταμέτρηση υδατανθράκων στη δίαιτα, συχνή μέτρηση γλυκόζης (σακχάρου), υγιεινή διατροφή, και τακτική σωματική άσκηση.

* **Μέτρηση γλυκόζης (αυτοέλεγχος):**Θα πρέπει να ελέγχετε και να καταγράφετε το σάκχαρο στο αίμα του παιδιού σας τουλάχιστον τέσσερις φορές την ημέρα ή και παραπάνω. Υπάρχει και η δυνατότητα συνεχής καταγραφής γλυκόζης με ειδικούς μετρητές. Ο συχνός έλεγχος είναι ο μόνος τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι το επίπεδο σακχάρου στο παιδί σας παραμένει εντός στόχου – ο οποίος μπορεί να αλλάξει καθώς το παιδί σας μεγαλώνει.
* **Συνεχής καταγραφή της γλυκόζης (CGM – Continuous Glucose Monitoring):**Οι συσκευές συνεχούς καταγραφής της γλυκόζης μετρούν το σάκχαρο στο αίμα κάθε λίγα λεπτά χρησιμοποιώντας ειδικούς αισθητήρες τοποθετημένους κάτω από το δέρμα. Υπάρχουν διάφορες συσκευές και η τεχνολογία αυτή εξελίσσεται ραγδαία. Πολλές συσκευές σήμερα πια εμφανίζουν τις τιμές του σακχάρου ανά πάσα στιγμή ακόμα και στο κινητό σας τηλέφωνο.
* **Ινσουλίνη:**Όποιος έχει διαβήτη τύπου 1 χρειάζεται δια βίου θεραπεία με ινσουλίνη. Η ινσουλίνη χορηγείται σε τακτά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας με ειδικά στυλό ινσουλίνης που έχουν μια πολύ λεπτή βελόνα. Υπάρχει και η δυνατότητα χρήσης αντλίας ινσουλίνης. Πρόκειται για μια μικρή συσκευή που φοριέται στο εξωτερικό του σώματος και προγραμματίζεται να παραδίδει συγκεκριμένες ποσότητες ινσουλίνης μέσα από ένα μικρό σωληνάκι που συνδέεται με έναν καθετήρα κάτω από το δέρμα της κοιλιάς.

Υπάρχει οριστική θεραπεία;

Οριστική θεραπεία για τον παιδικό διαβήτη τύπου 1 δεν υπάρχει, καθώς δεν υπάρχει τρόπος να επανέλθει η παραγωγή ινσουλίνης στο σώμα όταν έχουν καταστραφεί τα κύτταρα που την παράγουν στο πάγκρεας. Η χρήση της συνεχούς καταγραφής γλυκόζης και ο συνδυασμός της με αντλία ινσουλίνης πάντως έχουν καλυτερέψει την ποιότητα ζωής σε σχέση με τη θεραπεία του διαβήτη τύπου 1 κατά πολύ. Σε πολύ ειδικές περιπτώσεις, όπου υπάρχουν πολύ σοβαρές επιπλοκές του διαβήτη, η μεταμόσχευση παγκρέατος μπορεί να είναι μια λύση. Πρόκειται για μια πολύ εξειδικευμένη διαδικασία που παρέχεται σε λίγα εξειδικευμένα κέντρα αναφοράς.

## Σχετίζεται ο παιδικός διαβήτης τύπου 1 με την κληρονομικότητα και την ψυχολογία;

Η εμφάνιση του διαβήτη τύπου 1 σχετίζεται με την κληρονομικότητα. Εάν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό διαβήτη τύπου 1, ειδικά σε κοντινούς συγγενείς δηλ. γονείς και αδέρφια, τότε οι πιθανότητες είναι ελάχιστα αυξημένες σε σχέση με κάποιο άτομο χωρίς οικογενειακό ιστορικό. Η ψυχολογία δε σχετίζεται με την εμφάνιση διαβήτη τύπου 1. Η διάγνωση διαβήτη τύπου 1 σε ένα παιδί είναι φυσικό όμως να επιδρά την ψυχική υγεία τόσο του παιδιού όσο και της οικογένειάς του, που καλείται να διαχειριστεί έναν καινούργιο τρόπο ζωής. Ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα του παιδιού σας τόσο άμεσα όσο και έμμεσα. Όταν το σάκχαρο δεν είναι σωστά ρυθμισμένο μπορεί να προκαλέσει αλλαγές συμπεριφοράς, όπως το κάνει το παιδί ευερέθιστο. Ο διαβήτης μπορεί επίσης να κάνει το παιδί σας να αισθάνεται διαφορετικό από άλλα παιδιά, καθώς το να πρέπει να ελέγχει το σάκχαρό του και να κάνει θεραπεία ινσουλίνης το κάνει να ξεχωρίζει από τους συνομηλίκους του. Το να έρθει το παιδί σας σε επαφή με άλλα παιδιά που έχουν διαβήτη μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε το παιδί σας να αισθάνεται λιγότερο μόνο του.

Τι επιπλοκές υπάρχουν;

Ορισμένες βραχυπρόθεσμες επιπλοκές του διαβήτη τύπου 1 απαιτούν άμεση φροντίδα ώστε να μην εξελιχθούν σε κάτι πιο σοβαρό. Αυτές οι επιπλοκές είναι το χαμηλό σάκχαρο στο αίμα (υπογλυκαιμία), το υψηλό σάκχαρο στο αίμα (υπεργλυκαιμία), και η διαβητική κετοξέωση.

* **Χαμηλό σάκχαρο στο αίμα (υπογλυκαιμία):** Υπογλυκαιμία είναι όταν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα πέφτει πολύ χαμηλά, κάτω των 70 mg/dL με ή χωρίς συμπτώματα. Τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορεί να μειωθούν για πολλούς λόγους, όπως η παράλειψη ενός γεύματος ή η λήψη παραπάνω ινσουλίνης από ότι χρειάζεται. Τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας συμπεριλαμβάνουν εφίδρωση, άγχος, ναυτία, αίσθημα θερμότητας, ταχυκαρδία, αίσθημα παλμών , δυσκολία συγκέντρωσης, ζαλάδες και, σε σοβαρές περιπτώσεις υπογλυκαιμίας, ακόμα και απώλεια αισθήσεων.
* **Υψηλό σάκχαρο στο αίμα (υπεργλυκαιμία):** Η υπεργλυκαιμία είναι ένα επίπεδο σακχάρου στο αίμα πάνω από τους στόχους του παιδιού σας. Η υπεργλυκαιμία έχει πολλά αίτια, όπως ασθένεια, υπερβολική κατανάλωση φαγητού, κατανάλωση λανθασμένων τύπων τροφίμων και μη λήψη αρκετής ινσουλίνης. Τα συμπτώματα της υπεργλυκαιμίας συμπεριλαμβάνουν συχνουρία, αίσθημα δίψας ή ξηροστομία, θολή όραση, κούραση και ναυτία.
* **Διαβητική κετοξέωση:** Η διαβητική κετοξέωση είναι μια πολύ σοβαρή επιπλοκή του διαβήτη τύπου 1 όταν υπάρχει σοβαρή έλλειψη ινσουλίνης. Λόγω της έλλειψης ινσουλίνης, το σώμα δεν μπορεί να αξιοποιήσει την γλυκόζη ως πηγή ενέργειας, οπότε αναγκάζεται να διασπάσει λίπος για ενέργεια. Αυτό αναγκάζει το σώμα να παράγει μια ουσία που ονομάζεται κετόνες. Οι υπερβολικές κετόνες συσσωρεύονται στο αίμα του παιδιού σας, δημιουργώντας μια δυνητικά απειλητική για τη ζωή κατάσταση γνωστή ως διαβητική κετοξέωση. Τα συμπτώματα της διαβητικής κετοξέωσης περιλαμβάνουν συχνουρία, αίσθημα δίψας ή ξηροστομία, πολυουρία, ναυτία, εμετός ή κοιλιακό άλγος, καθώς και μια φρουτώδης μυρωδιά στην αναπνοή του παιδιού σας που θυμίζει σάπιο μήλο. Εάν υπάρχει υποψία για διαβητική κετοξέοση θα πρέπει να γίνει έλεγχος στα ούρα ή στο αίμα το παιδιού για την παρουσία υψηλών ποσοστών κετονών. Εάν τα επίπεδα κετόνης είναι υψηλά, καλέστε το γιατρό του παιδιού σας ή ζητήστε επείγουσα φροντίδα.

Πως επηρεάζει την γονιμότητα ο διαβήτης τύπου 1;

Η γονιμότητα επηρεάζεται από το διαβήτη τύπου 1 όταν ο διαβήτης δεν είναι σωστά ρυθμισμένος, ή όταν υπάρχουν επιπλοκές του διαβήτη. Με την εντατική θεραπεία και παρακολούθηση που γίνεται σήμερα πολλά άτομα με διαβήτη τύπου 1 μπορούν να κάνουν οικογένεια. Σε κάθε περίπτωση χρειάζεται συνεννόηση και συνεχής παρακολούθηση από τον ενδοκρινολόγο σας.