

Автор:

Ибрагимова Парвина Рустамовна

ученица 10 «Б»

Чижова Ирина Андреевна

учитель биологии

МАОУ гимназия №16 «Интерес»

г. Люберцы, Московская область

КАК СТАТЬ ЭКСПЕРТОМ В СВОЁМ ДИАБЕТЕ

Аннотация: данная работа посвящена проблеме диабета. В статье подробно рассказано о регуляции сахара в крови при участии поджелудочной железы, а также рассмотрена модель поджелудочной железы под микроскопом, в частности, островки Лангерганса, отвечающие за выработку инсулина. Автором составлено генеалогическое древо семьи, чтобы проследить свою наследственность.

Ключевые слова: диабет, глюкоза, глюкометр, гипогликемия, хлебные единицы, инсулин, поджелудочная железа, образ жизни.

Актуальность: в наше время сахарный диабет приобрёл характер эпидемии. Я узнала, что он занимает третье место среди причин смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний [10]. У меня инсулинозависимый диабет. Диагноз был поставлен 9 лет назад. Сначала были страх, смятение, обида. Но справиться с этими чувствами помогли мне близкие родственники. Мои родители контролировали мой диабет и всячески поддерживали. Когда я выросла, то поняла, что пришло время заботиться о себе. Теперь я могу точно сказать – я намного здоровее, чем до того, как заболела. Я делаю измерения несколько раз в день, затем самостоятельно ввожу необходимую дозу лекарства. Я рада, что могу принимать инсулин, он меня лечит. Диабет оказался для меня подарком. Я стала сильной, потому что начала смотреть в лицо реальности.

Цель работы:

Донести до людей, что с диабетом можно и нужно прожить жизнь качественно и достойно.

Гипотеза: Диабет не приговор, а образ жизни.

Новизна исследования состоит в том, чтобы показать из личного опыта, что можно подружиться со своим диабетом и вести нормальный образ жизни.



Рис. 1

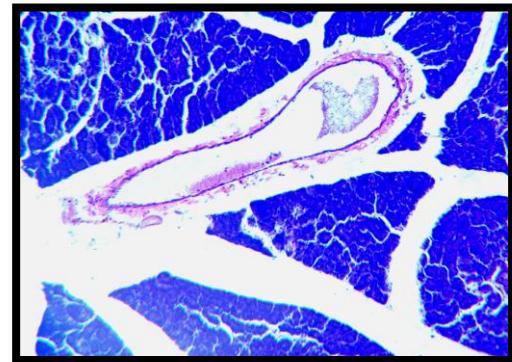


Рис. 2

Из литературных источников я узнала, как происходит регуляция сахара в крови при участии поджелудочной железы. Поджелудочная железа расположена под левой реберной дугой в боковой части живота возле желудка. Она выполняет две основные функции: вырабатывает ферменты для переваривания пищи и инсулин, который контролирует сахар крови. В поджелудочной железе существует около одного миллиона островков Лангерганса. Инсулин из бета-клеток секретируется прямо в небольшие кровеносные сосуды, проходящие через поджелудочную железу [1, С.34–37] Рассмотрев ее под микроскопом, мне удалось увидеть один из островков Лангерганса.



Рис. 3



Рис. 4

Я составила генеалогическое древо своей семьи для того, чтобы проследить свою наследственность. И, к моему огромному удивлению, у меня оказалось довольно много родственников, «подаривших» мне диабет. Я знала, что у моих ба-

бушек и троих двоюродных дедушек сахарный диабет 2 типа. Рассуждая логически, я определила, что раз бабушки – больные диабетом, а мои родители – носители (т.к. я диабетик), то, должно быть, у дедушек в роду диабет не встречается. Исходя из этого, я решила определить генотипы родителей моих бабушек, т.к. узнала, что их отцы также были диабетиками. Здесь всё само стало понятно: у бабушек и двоюродных дедушек не мог проявиться диабет только от отцов, а значит, их мамы являлись носителями этого гена. Братья и сестры моих родителей не больны диабетом, но мамы у них – диабетики, значит, все дети моих бабушек и дедушек являются носителями гена. У меня возникли проблемы с определением генотипа моих сестры и брата, т.к. они оба могут быть как носителями гена, так и абсолютно здоровыми, а возможно один из них носитель, а второй – нет.

Затем я провела социологический опрос среди старшеклассников гимназии №16 г. Люберцы с целью выявления уровня информированности подростков в этом вопросе. В опросе приняло участие 52 человека в возрасте от 15 до 18 лет.

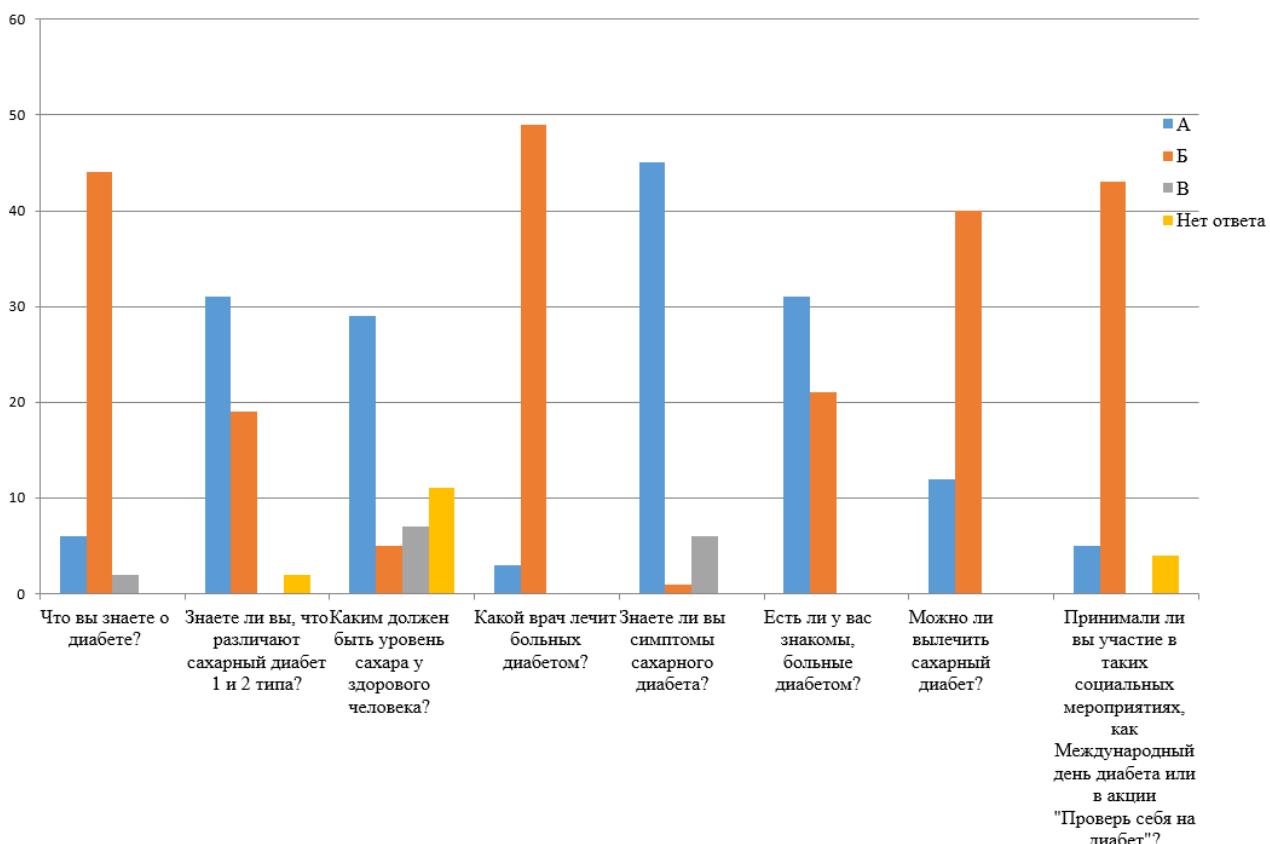


Рис. 5

В результате социологического опроса был выявлен высокий уровень информированности опрашиваемых о диабете. Но, несмотря на это, многие люди, когда узнают, что у меня диабет, смотрят на меня сочувственно. Но я много читаю про свою болезнь и регулярно просматриваю газету «Диановости» для того, чтобы быть в курсе новинок и разработок в лечении диабета. В одном из номеров я вычитала слова немецкого врача Мишеля Бергера: «*Диабет не болезнь, а образ жизни. Болеть диабетом – все равно, что вести машину по оживленной трассе – надо знать правила движения*» [8] Действительно, если вовремя измеряешь сахар, делаешь инъекции инсулина и правильно подсчитываешь хлебные единицы, то диабет из болезни превращается в образ жизни. Самое главное никогда не опускать руки, даже когда бывают дни, когда ты не справляешься с контролем. Так как диабет со мной 24 часа в сутки, мне было важно найти способ, чтобы подружиться с диабетом и не видеть в нём врага. Если бы я позволила себе ненавидеть свою болезнь, то было бы сложно провести жизнь так, чтобы не получить от неё негативного влияния. А ещё я беру пример с выдающихся людей с диабетом. Диабет не помешал этим людям добиться своих целей в жизни и сделать многое для своей страны. Например, голливудская звезда Холли Берри в 1989 году впала в недельную диабетическую кому, а, очнувшись, поняла, что жизнь теперь никогда не будет такой, как прежде или легендарный «мушкетер» Михаил Боярский, который страдает сахарным диабетом уже 23 года, футболист Пеле и так далее [12].

Вывод: Проведённая мною работа показала, что ведение диабета включает в себя пожизненное лечение инсулином, но кроме этого необходимы основательные изменения в повседневной жизни. Можно научиться самому контролировать свой диабет-это лучше, чем позволить диабету контролировать себя. Как только диабет становится управляемым, то же самое будет и с другими сторонами жизни. Хотелось бы привести слова Бориса Иосифовича Шмушковича, эндокринолога и ведущего научного сотрудника Института пульмонологии, который живет с инсулинов зависимым диабетом более тридцати лет: «*Диабет – это тяжелая болезнь, вынуждающая вести определенный образ жизни, требующая строгости*

и цепкого внимания к себе, а также знаний. И тому, кто их приобрел, диабет совсем не страшен» [11].

Если научиться управлять своим организмом настолько хорошо, что сахар в крови практически все время будет оставаться на нормальном уровне, то диабет из болезни превратится в особый образ жизни.

В дальнейшем мне бы хотелось поделиться своими знаниями не только со «здоровыми» людьми, но и с диабетиками. Поэтому, я собираюсь выступить со своей работой в школе диабета в эндокринологическом отделении Тушинской больницы г. Москвы, где я регулярно прохожу медицинское обследование, потому что я часто там вижу детей, которые неправильно ведут свой диабет. А ещё я хочу связать свою судьбу с медициной, хочу стать эндокринологом. И тогда я смогу лечить людей не только по книжкам, а из личного опыта.

Список литературы

1. Ханас Р. Диабет 1 Типа у Детей, Подростков и Молодых Людей / Р. Ханас. – Арт-Бизнес-Центр, 2007. – 431 с.
2. Человек. Полная энциклопедия / Ю.К. Школьник. – М.: Эксмо, 2014.
3. Астамирова Х. Большая энциклопедия диабетика / Х. Астамирова, М. Ахманов. – М.: Эксмо, 2007. – 254 с.
4. Древаль А.В. Учебник диабетика: Электронная книга / А.В. Древаль. – 157 с.
5. Долженкова Н. Диабет: книга для пациентов и их близких: Электронная книга / Н. Долженкова. – 12 с.
6. Дедов И.И. Сахарный диабет 1 типа / И.И. Дедов, А.Ю. Майоров. – М., 2005. – 122 с.
7. Диа Новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dianews.ru/>
8. Диабет Инфо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.diabet-info.ru/>
9. Диабетическое информационное агентство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.diabet-news.ru/doc/kniga/diabetexpert/index.shtml>

10. Атеросклероз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://diabet-life.ru/category/diabet-i-soputstvuyushchie-zabolevaniya/>
11. Ваша эндокринная система и как ее поддерживать? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medgimnastika.ru/vasha_jendokrinnaja_sistema_i_kak_ee_podderzhivat.html
12. Ахманов М. Известные диабетики / М. Ахманов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moidiabet.ru/articles/mihail-ahmanov-izvestnie-diabetiki>