

Кристина Ибадуллаева

*Привет,
Диабет!*

Кристина Ибадуллаева

Привет, диабет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63470193

ISBN 9785005156679

Аннотация

Реальная история из жизни автора о том, как бывает непросто принять болезнь, изменить свою жизнь во благо здоровья. И только желание жить помогает идти вперед.

Содержание

Глава 1. Встреча лицом к лицу	5
Глава 2. Больница уже не такая сладкая, как раньше	16
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Привет, диабет

Кристина Ибадуллаева

© Кристина Ибадуллаева, 2020

ISBN 978-5-0051-5667-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Встреча лицом к лицу

– Добрый день! Надежда Николаевна, по анализам у Кристины высокий сахар, надо срочно пересдать во избежание ошибки. Завтра утром, натошак, пусть девочка снова придёт. Всего доброго. До свидания!

– Кто звонил?

– Терапевт, сказала, что у Кристины высокий сахар. Слава, разве такое возможно? Это, наверное, ошибка?! Какой у нее диабет, она что, толстая?!

– Думаю, это ошибка, в нашей деревне постоянно что-то путают.

– Ты прав, пойду, позвоню Кристине, чтобы завтра она еще раз сдала кровь.

– А где она?

– Она у бабушки, сегодня останется у нее.

Надежда Николаевна – так зовут мою маму, а Слава, Вячеслав – мой отец. Эти два человека самое ценное и важное, что есть в моей жизни. Ради них я готова сворачивать горы, лишь бы они были здоровы, жили счастливо и гордились мной. Я всегда старалась хорошо учиться, делать домашние дела, с трепетом готовила подарки, лишь бы родители улыбались.

Они превратили мое детство в огромную радость, окружив своей заботой и поддержкой. Наверное, жизни не хватит описать все, что они для меня делают. Я им очень благодарна за это, и теперь всегда стараюсь удивить их или порадовать. Ведь теперь я должна помогать им и защищать, ведь мне уже почти 15 лет.

– Кристиночка, мама звонила, говорит, надо завтра передать кровь. Опять наши врачи что-то напутали, – кричала бабуля из соседней комнаты.

– Ну вот, опять рано вставать. Ладно, тогда я спать.

Не досмотрев «Угадай мелодию», я ушла в свою комнату и очень быстро уснула.

Люблю я оставаться у бабули, у Бабочки, как я ее называю. А называю я ее так, потому что она очень рано встает и порхает на кухне, как бабочка, – то жарит нам блинчики, то готовит суп.

Наверное, я никогда не научусь готовить ржаные калитки с картошкой так, как делает это она.

В этот день я опять была у бабули, мы любим проводить время вместе. Мы играем в карты, смотрим «Поле чудес», а бывает, и пишем письма президенту.

Мою Бабочку зовут Антонина, а есть коротко – Тоня.

Бабуля богата внуками, помимо меня у нее еще две внучки (мои двоюродные сестры) и три внука (мои родные братья).

Для нас она как скала! Всегда оберегает, помогает чем может.

В ее сумке всегда лежат сладости и разные вкусняшки. Она знает, как я люблю молочный шоколад и мороженое.

А еще она замечательный собеседник! Всегда выслушает или расскажет веселые истории из своей жизни. Помню, как она рассказывала про свой поход в клуб, как красила щеки свеклой или натирала варежкой для румянца.

В ее доме всегда тепло и уютно, пахнет пирожками или блинчиками. Мы часто у нее собираемся с сестрами и братьями, особенно когда ей нужна помощь, то дрова складываем, то в огороде помогаем. Не всегда получается помочь, но бабуля нас никогда не ругала и не ругает.

Помню, мы с сестрой ходили за коровьим молоком в соседний дом, пока шли, уронили банку и разлили все молоко. И даже после этого бабушка не разозлилась. Она всегда принимает наши ошибки и шалости, а мы за это ее очень любим.

Утро наступило очень быстро. Проснувшись в семь утра, мы стали собираться в поликлинику.

– Оу-у-у... Бабочка, как ты принарядилась! Прямо неве-

ста!

– Я все-таки в свет иду, надо красиво одеться, и так редко куда выхожу! Платья висят без дела.

– А где же твои новые ароматные духи? Ты уже побрызгалась ими?

– Еще нет, кстати, принеси мне их.

– Давай, бабуля, а то там сейчас будет огромная очередь, а мне уже хочется поесть.

Наконец, мы вышли и направились в поликлинику. Шли мы, не торопясь, болтая обо всем.

На удивление, очереди почти не было. Чтобы меня подержать, бабуля сдала кровь вместе со мной.

Выполнив свою задачу, мы вышли из поликлиники и направились в сторону дома.

Я очень устала и хотела пить.

– Ба... давай зайдём в магазин, я бы купила сок, а лучше холодный чай.

– Конечно! Может, еще купить тортик на завтрак? Ты же голодная, не кушала ничего с утра!

– Давай! Но главное – попить, я люблю холодный ягодный чай. Он такой вкусный. Пойдем скорее в магазин.

В магазине мы купили все, как и планировали – холодный чай и самый вкусный шоколадный торт. Я выпила почти всю бутылку чая, но пить все равно хотелось.

Дома мы сразу принялись за торт. Бабуля поставила чай-

ник. Не знаю, как она это делает, но чай у нее тоже какой-то особенно вкусный.

Сполна наевшись, мы пошли к телевизору смотреть новости.

– Надо было взять медовик, этот торт какой-то не очень оказался...

Ох, если бы я знала, что это был мой последний торт на ближайший год...

– Нужна срочная госпитализация! Сахара вашей дочери зашкаливают за 15 миллимоль!

Мы можем отвезти ее на скорой в больницу, либо везите ее сами, но прямо сейчас!

– Как? Откуда у нее диабет? Она же не страдает от лишнего веса, она вообще худая?! Наверное, где-то ошибка?!

– Надежда Николаевна! Мы проверили два раза! Вам нужно срочно ехать в больницу в Великий Новгород на госпитализацию.

Когда мы выходили из больницы, я была в каком-то тумане, как будто сегодня жизнь закончилась...

Откуда?

Зачем?

Что это?

Как жить?

Что делать?

Я рыдала без остановки... А мама вместе со мной.

Это был момент отчаяния, слабости, грусти, негодования.

Я еще не знала, что это такое, я боялась неизвестности, я боялась болезни.

И самое главное, внутри было чувство, что я подвела своих родителей. Моя мама плачет от безысходности, и это из-за меня.

Почему так происходит? Сегодня ты здоров и полон сил, а завтра тобой уже овладевает какая-то болезнь?

Как такое может быть?

В голове перемешались все мысли, все воспоминания, начиная с детства и по сегодняшний день.

В этот час я поняла, что у меня начинается совсем другая жизнь. Или не жизнь? Я пока еще не определила.

На какое-то время пропали все эмоции, и я чувствовала только, как слезы неконтролируемо стекают по моим щекам.

Нас увидела моя тетя, работающая неподалеку в аптеке, она позвала нас к себе и напоила чаем. Я немного успокоилась, но совсем ненадолго.

– Вы уже сегодня поедете в больницу? – расспрашивала нас тетя Люда.

– Да, конечно, нам нельзя тянуть, – ответила мама.

– Вы не расстраивайтесь! Вам еще ничего не сказали! Все будет хорошо! Мы же не в 19 веке живем. Давайте идите, собирайтесь и перестаньте плакать, а то, что это такое – смотрю в окно, а там идут две дамы в истерике! Вы что?! Поду-

маешь! Ну, скажут отказаться от сладкого, и что?! Я вот вообще не ем, редко, бывает, съем конфетку с чаем, да и все! Жизнь на этом не заканчивается!

– Спасибо, Люда... Да, ты права... Мы пойдем, нам еще ехать четыре часа до больницы, – произнесла мама. – Пока.

– Пока. Выше нос! – вслед кричала тетя.

Вот так я поприветствовала диабет в своей жизни. Но самое интересное я узнала потом. И тем более я не ожидала такого поворота событий. С иглой.

– Кристюш, тебе помочь собрать вещи в больницу? Я купила зубную пасту и тапочки, – еле сдерживая слезы, произнесла мама.

– Нет, мам, я сама соберу.

Я сидела перед открытым шкафом и абсолютно пустым взглядом смотрела на одежду. Мысли были разбросаны внутри меня, я вроде и не думала ни о чем, но в то же время информация переполняла мой мозг.

Наверное, я это заслужила, я сделала что-то такое, за что Бог решил проучить меня. Или направить на правильный путь. Но зачем? Зачем, Господи, делать такой удар в спину? А вдруг это навсегда? Зачем ты так поступил со мной? Что я могла такого сделать? Да, бывали случаи, когда я могла наругать родителям или Бабочке, но я это делала не со зла! Просто порывы злости на всех. Пожалуйста, Господи, пусть

это будет ошибкой. Мне всего 14! Я не хочу быть инвалидом по жизни. Ты же знаешь, Боже, что я привыкла всегда во всем быть на высоте, все делать на «отлично», быть идеалом и примером! Но как инвалид может быть идеалом? Ведь человек с неизлечимой болезнью – это ничто! Я не хочу иметь такое ничтожное и больное тело... Пусть мы приедем в больницу и мне скажут, что у меня все хорошо, и мы поедем обратно! Я очень тебя прошу... Не подведи, Господи!

Так в раздумьях пролетело полчаса. Зашла мама, увидела странное тело около шкафа и взялась помогать собирать вещи.

– Кристин, сколько ты положила комплектов белья? – спросила мама.

– Штук 10 вроде...

– Бери побольше, пусть они будут.

– Зачем? Обычно в больнице лежат дней 10—14?

– Ну все равно, лучше пусть они будут лежать в сумке, чем ты возьмёшь мало и тебе придется стирать в раковине.

– Ладно, может, я вообще сегодня вернусь уже, да ведь?

– Надеюсь, так и будет.

Мы вместе дособирали вещи и стали ждать папу.

– Смотри, это тетя Нина приехала!

Тетя Нина была женой моего дяди, у нее обнаружили диабет лет в 20. Сейчас она уже была женщиной в возрасте.

– Нина, привет! – закричала мама, выходя из дома. – Хорошо выглядишь!

– Наденька, спасибо! Я приехала, как только узнала про вашу болезнь! Где Кристиночка?

– Она спускается к нам... Нина, мы все в шоке и надеемся, что это просто ошибка, у нас в семье никого не было с диабетом, я ничего не понимаю.

– Надь, главное – успокоиться, все будет хорошо!

– Кристиночка, привет! Ты чего такая хмурая?! Не грусти! Я понимаю, как ты напугана, я помню себя в 20 лет, а тебе-то всего 14! Ты, главное, не переживай! Полежишь в больнице пару недель, а потом я тебя научу рецептам без сахара! Я знаю разные вкусные рецепты пирогов – шоколадных, ягодных! Они такие вкусные!

– Спасибо за поддержку, тетя Нина, но я все же надеюсь, что я не заболела...

– В любом случае, мы с тобой! И поможем! Не переживай! – продолжала тетя Нина.

– Надя, когда вы выезжаете в больницу?

– Да вот, совсем скоро, ждем Славу с работы и сразу едем.

– Тогда я не буду вас отвлекать, вам, наверное, надо собираться! Удачи! Все будет хорошо!

– Спасибо что приехала, Нин! До скорой встречи.

– Пока-пока.

Тетя Нина обняла нас, села в машину и уехала. Мы с мамой посмотрели ей вслед, потом медленно пошли в дом и стали ждать приезда папы.

– Сколько нам осталось ехать, пап?

– Еще 100 км, и мы на месте. Как плохо, что в нашей деревне нет врачей и приходится ездить в другой город... Кстати, тут Лена писала, из Кисловодска, говорит, у них там есть дедушка, который может излечить диабет. Но нам ни в коем случае нельзя сажать Кристину на инсулин.

– Какой дедушка?! Слав, может, это вообще ошибка, она не может заболеть! Да и при чем тут инсулин? Кристин, пей там травку, я почитала, она снижает сахар.

Я ехала, пила какой-то противный раствор, то плакала, то спала и представляла, что это сон, но, проснувшись на заднем сиденье машины, я снова начинала тихонечко рыдать.

Почему, когда ты не хочешь куда-то приезжать, дорога пролетает так быстро, и ты не успеваешь оглянуться, как уже на месте? Лучше бы я ехала бесконечно в эту больницу... А еще было бы здорово, если бы я имела бы силу перематывать время назад, я бы сейчас все исправила и не заболела! Эх... Почему чудес в жизни не бывает? Если же я все-таки заболела, что было причиной этого? Что произошло со мной? Во мне? Как найти объяснение? Может, это все сгущенка с бананом? Или конфеты с молоком? И зачем я их

ела! Я сидела в машине и мысленно корила себя за все.

Глава 2. Больница уже не такая сладкая, как раньше

По приезду в больницу меня отправили на анализ кетонов в моче.

Кетоновые тела – это своего рода инфекция, они характеризуются дефицитом глюкозы, предназначенной для обеспечения организма энергией. Простыми словами, когда у человека не хватает инсулина, глюкоза не может транспортироваться в энергию, она просто накапливается в организме, сохраняя повышенный сахар в крови. Это и называется диабетом.

У меня оказалось 4 креста.... Это очень много, то есть я все-таки заболела диабетом, но как? У меня ведь нет лишнего веса, и я еще молодая, мне всего 14 лет!

– И как она доехала до нас, не уйдя в кому? У нее сахар в районе двадцати и кетоны в моче.

– Скажите, что нам делать? Это навсегда? – В глазах мамы была надежда.

– К сожалению, пока не изобрели лекарство от диабета. Наша задача – это ежедневный контроль глюкозы и диета. Вам нужно остаться с дочкой на Школу диабета и учиться

вместе с ней, – ответила старшая медсестра.

– Школа диабета? Что это? Сколько мне лежать?

– Надежда, вы будете лежать столько, сколько потребуется, пока не пройдете обучение. Это все не шутки! Завтра вы встретитесь со своим лечащим врачом, и все узнаете.

– Я поняла...

– Сегодня, – продолжала медсестра, – Кристине нужно пить как минимум 3—4 литра воды, кушать ничего нельзя. Завтра мы проверим ацетон и скажем, что можно поесть. Сахар мы замеряем с помощью глюкометра, мы вам потом все покажем.

– Объясните, пожалуйста, как может ребенок заболеть диабетом? У меня не укладывается в голове! – не переставала спрашивать медсестру мама.

– Диабет бывает разный! У вашей дочери диабет 1 типа, который не лечится таблетками. Это аутоиммунное заболевание, при котором идет уничтожение всех бета-клеток, вырабатывающих инсулин, организмом. Почему это происходит, никто не знает. Кто-то говорит, что это наследственность, кто-то считает, что это инфекция, болезнь, стресс, все что угодно, но факт остается фактом. Организм не успокоится, пока не уничтожит все клетки. Поэтому без инъекций инсулина человек не сможет жить! Понимаете?! Надежда, мы вам выдадим всю литературу, и на уроках с врачом вы будете все подробно изучать! – Медсестра напряженно уставилась на маму, показывая, что очень спешит.

Мама кивнула головой и пошла ко мне в палату.

– Крестюш, давай раскладывай вещи. Надо постелить то маленькое полотенце на тумбу, – суетилась мама.

– Куда поехал папа? Надолго я тут?

– Я буду лежать с тобой, папа поехал купить мне тапки, пижаму для сна и все принадлежности.

– Ого, а зачем? Долго тут лежать? Что говорят? Это неизлечимо, что ли? Откуда это все появилось, было же все хорошо?!

– Крестюш, я не знаю. Я пока еще ничего не знаю, но мы справимся.

Мама обняла меня, и у меня из глаз снова покатались слезы. Мама тоже не смогла сдержаться. Я легла на кровать и уснула на какое-то время.

Открыв глаза, я увидела рядом с мамой папу, они рассматривали синий прибор.

– Смотри, это глюкометр, с помощью него ты будешь за мерять себе сахара, – сказал папа, увидев, что я проснулась. – Тут очень маленькая иголочка, чтобы совсем не больно прокалывать палец, по крайней мере, мне так сказали в аптеке. Давай попробуем!

Мы аккуратно прокололи палец, было совсем не больно, только страшно, вставили тест-полоску в аппарат, полоска втянула необходимое количество крови для показания.

На приборе появились секунды ожидания.

Честно скажу, эти пять секунд ожидания, то время, пока глюкометр загружал результат, я мысленно молилась, чтобы все наладилось и мои сахара пришли в норму. Но мы не в сказке – на экране мы увидели 14,0 ммоль/л. При норме сахара 5,5 ммоль/л.

В палате затаилось молчание.

– Мне всегда нужно замерять сахар? Каждый день?

– Я не знаю, дочь, врач сказала, что нужно замерять, а сколько и как долго, я думаю, вам расскажут. Главное, мы его купили, – сказал папа. – Мне пора возвращаться домой, скоро закроется больница. Вам точно больше ничего не нужно?

– Нет, Слав, езжай, – проговорила мама.

Мама, взяла одежду, которую ей купил отец, и стала переодеваться, затем взяла журнал и, чтобы хоть как-то отвлечься, принялась разгадывать кроссворды.

Я взяла этот странный аппарат и стала разглядывать со всех сторон.

И вдруг вспомнила один случай из своей жизни...

Как-то раз я была у Бабочки, смотрела телевизор и увидела рекламу этих самых глюкометров. Я смотрела на него и думала: «Вот бы мне такой! Интересная штука!» Наверное, я внушила себе это и заболела... Вот это да... Я сама заразила себя этой болезнью! Как можно было хотеть такой аппарат?! Что же я за тупица такая? Сама внушила себе эту

болезнь.

Снова потекли слезы, но я тихонько отвернулась к окну, накрылась тонким больничным одеялом и уснула.

– Доброе утро, я ваш лечащий врач-эндокринолог. Завтра у вас начнется Школа диабета, вам нужно завести тетрадь и ручку. А с сегодняшнего вечера мы начнем вводить инсулин. Сначала медсестра, а затем будете ставить вы и ваша дочь сами.

– Извините, а без инсулина никак? Может, можно что-то попить? Или таблетки? Я слышала...

– Без инсулина никак! – врач перебила маму. – Вы, конечно, можете отказаться от инсулинотерапии и увезти домой дочь в кетоацидозе¹. Решать вам! Но у вашего ребенка диабет 1 типа! При первом типе бета-клетки, вырабатывающие инсулин, уничтожаются организмом. И теперь поджелудочная железа не может обеспечить ребенка инсулином, поэтому его нужно получать извне, то есть посредством инъекций!

– Но мне сказали, что можно вылечить травами. Может, попробовать? – тихо сказала мама.

– Диабет 1 типа неизлечим, к сожалению.

– Простите, а что такое кетоацидоз? – не успокаиваясь, задавала вопросы мама.

¹ Кетоацидоз – это декомпенсированная форма сахарного диабета, протекающая с повышением уровня глюкозы и кетоновых тел в крови

– Смотрите, инсулин помогает нам преобразовывать глюкозу в энергию, когда инсулина нет, то и нет возможности получить энергию из глюкозы, в связи с этим организм начинает искать другие способы получения энергии и берет ее из жира, при расщеплении которого и вырабатываются кетоны, или кетоновые тела. Большое количество кетоновых тел начинает проникать в кровь, и почки просто не могут справиться с таким большим количеством кетонов и не успевают выводить их из организма, что приводит к значительному повышению кислотности. От этого человек становится слабым. Такое состояние может привести к коме или к самому худшему – летальному исходу.

Я сидела, молча слушала слова врача и вдруг резко зарыдала, навзрыд.

Врач, не обращая внимания, договорив, ушел из палаты.

Через какое-то время меня позвали сдать анализ на кетоны и замерить сахар. Все шло на спад. Мне разрешили съесть батон и банан, пообещав, что вечером я уже пойду на полноценный ужин.

Даже несмотря на то, что я почти ничего не ела со вчерашнего дня, есть мне все равно не хотелось. Мне просто хотелось поехать домой и забыть всю эту историю как страшный сон. Но это была реальность.

Я понимала, что нужно всего лишь время, чтобы осо-

знать и принять это. И тут я опять вспомнила про желание иметь способность перематывать время. Сейчас я бы мотнула на годик вперед.

– Дочь, может, пойдем прогуляемся по району? – прервала мои размышления мама.

– Ну давай, я только «за».

Мы гуляли почти до самого ужина, походили по магазинам, побродили по паркам и, уставшие, вернулись в больницу. Переоделись, легли отдохнуть и стали ждать медсестру, которая позовет меня на первую инъекцию инсулина.

Я помню свой первый укол, помню это волнение, страх, холодную процедурную и этот шкаф, где все дети, в том числе и я, оставляли свои шприц-ручки.

– Смотри, это шприц-ручка, – сказала медсестра, протягивая ее мне, – сейчас я покажу тебе, как нужно колоть, а все последующие разы ты это сделаешь сама.

– Хорошо, это очень больно?

– Совсем нет, тут очень маленькая иголочка, ты почти ничего не почувствуешь, не переживай.

– Это хорошо, давайте начнем.

– Смотри, ты захватываешь кожу, вводишь иглу и нажимаешь на поршень. Немного подожди, чтобы весь инсулин ввелся, прокрути и вытаскивай. Готово!

– Как быстро и не больно! Думаю, я справлюсь. А долго

мне колоть эти уколы?

Медсестра на секунду растерялась, улыбка с лица пропала, но потом резко появилась. С добрым взглядом она обняла меня и проговорила:

– Кристиночка, ближайшие годы тебе нужно будет колоть уколы, но мы все ждем и надеемся, что в скором времени диабет будет излечим!

По ее словам я поняла только то, что диабет неизлечим, и я всю жизнь буду колоть уколы и ждать этот день, когда избавлюсь от болезни. Слезы снова накатились на глаза, я выбежала из процедурного кабинета, чтобы не показывать медсестре свое состояние. Прибежала в свою палату и кинулась со слезами на кровать.

– Кристюш, что такое? – мама нервно стала меня расспрашивать.

– Я буду по жизни себе колоть уколы, ПО ЖИЗНИ!

– Успокойся! Все будет хорошо, мы с папой рядом. Может, скоро уже изобретут средство, которое вылечит тебя! Не плачь! – Мама говорила и еле сдерживала свои слезы. – Кстати, брат звонил, говорит, заедет к нам на выходных! Давай подумаем, что ему привезти.

– Мне ничего нельзя, мам, пусть ничего не везет!

– Как же ничего, все тебе можно! Перестань.

Так закончился этот день.

Скажу вам, что я ждала ночи, чтобы уснуть и хоть на какое-то время не думать про болезнь. Но самое ужасное,

что позже мне стали сниться сны, про смерть, про обмороки от гипогликемии и другой ужас, о котором нас пугали на Школе диабета.

Меня злило, что я не могу излечить диабет, что я бессильна перед ним.

Та девочка, которая может все, которая добивается своего, была сломлена какой-то там болезнью. Где же моя сила воли, где мое стремление жить и добиваться цели?! Куда все пропало?

По ночам я размышляла над этими вопросами. Ведь, скорее всего, это все не просто так... Но я никак не могу понять, чем мне поможет эта болезнь? Она только испортит мне жизнь! Я не смогу каждый день замерять сахара, считать эти дурацкие ложки. Это нереально!

А что если я не буду этого делать? Я умру? Вот так просто? От какого-нибудь пирожка? Раз, и умру!

А как будут жить мои родители? Они ведь так переживают и любят меня.

НЕТ. Нужно собраться и разобраться во всем. Хотя бы ради родителей. А уже потом, когда они будут старенькими, я умру вместе с ними, и они не узнают ничего. Я умру тихо. Никто об этом не узнает.

С этими мыслями я уснула и крепко спала до самого утра.

Прошло несколько дней, мы с мамой уже привыкли к нашему распорядку дня, который начинался с утренней гим-

настилки в летнем саду.

Летний сад стал моим любимым местом в больнице. Это огромная площадь с живыми цветами и красивыми фонтанчиками. Там всегда свежий запах и расслабляющая атмосфера.

Я уже сама ставила себе уколы перед едой. Мы кушали, гуляли и учились на «Школе диабета».

Нас учили считать еду и переводить ее в ХЕ (хлебные единицы). Я начала понимать и осознавать, что это не так уж и сложно, по крайней мере, не сложно считать больничную еду.

И знаете, все стало каким-то обыденным, как будто я уже 100 лет так делала. Проснулась, сделала замеры сахара, поставила уколы, поела.

– Кристина, пойдем, школа через 10 минут. Врач будет ругаться, если мы опоздаем. Где тетрадь? – суматошно мама собиралась в кабинет врача.

«Сегодня у нас продолжается тема «Хлебные единицы» и подколка.

Хлебная единица – это единица расчета в диабете, она равна 12 углеводам. Любой продукт мы должны посчитать, прежде чем съесть!

Если вы хотите съесть печенье, то вначале вы смотрите на количество углеводов в пачке, затем считаете, сколько там штук и высчитываете углеводы. Но это, конечно, плохой пример, печенье стоит избегать.

Углеводы мы делим на 12 и получаем количество ХЕ.

12 углеводов – это 2 ложки круп, как пример, или среднее яблоко.

Мясо, творог и практически все овощи мы не считаем.²

Я вам раздам таблицы хлебных единиц, в которых также указаны продукты, которые вам кушать не стоит.

А сейчас давайте решим задачку: у вас лежит творог, смешанный с одним средним яблоком, и чай. Сколько будет ХЕ?

Творог – 0 ХЕ, яблоко 1 ХЕ, чай 0 ХЕ = 1 ХЕ

На всех уроках мы будем учиться с вами считать ХЕ. Теперь каждый ваш прием пищи будет начинаться с просчетов хлебных единиц (ХЕ).

У вас всех есть свое количество хлебных единиц, которые вы должны кушать. Кристин, сколько у тебя?»

– У меня на завтрак, обед и ужин по 3, и по 2 на перекусы.

– Вот такое количество ты должна кушать для своих фиксированных доз инсулина. Не больше и не меньше! И вы ребята также.

– Вам все понятно? – строго спросила врач-эндокринолог.

Мы молча кивнули, но в глазах у всех читались вопросы.

² Белок и овощи не считали в 2009 году, в настоящее время информация изменилась.

После занятия мы с мамой пошли еще раз все читать, пытаться понять.

В палате девочка со своей мамой резала тест-полоски на две части.

– А что вы делаете? – заинтересовалась мама.

– Мы режем полоску пополам, так мы экономим.

– Какая хорошая идея, нам надо тоже так попробовать!

А как вы вставляете ее в глюкометр?

– Никак, эти полоски идут без него, сахара мы сверяем по шкале на баночке. Видите?

– То есть тут нет точных данных?

– Нет, но зато это экономично!

– Да, тут я соглашусь с вами.

Вопросы всегда оставались, но их было столько, что мы даже не знали, с какого начать. Так прошли две недели. Маму отпустили домой, а я осталась еще в больнице. И у меня было много времени подумать про свою жизнь, про свой, теперь уже, диабет.

Каждый день я смотрела на других детей с диабетом, они выглядели вполне счастливыми. Значит, и я буду?

Просто колоть уколы, считать каждый грамм еды – всего-то! Но я ведь не смогу съесть арбуза столько, сколько мне

хочется... А любимый шоколад? Мне мало одной дольки, я хочу больше. А сгущенка с блинчиками? Пирожки с повидлом? Сколько всего вкусного, а мне нельзя... И что делать?

На дворе 21 век, наверное, скоро придумают средство, которое поможет мне излечиться от этой страшной болезни. Я буду надеяться, ждать, копить деньги, лишь бы все прошло. Как можно скорее.

Сегодня был последний день в больнице. Мы сидели в Школе диабета, врач проверяла наши дневники. Открыв мой, она торжественно произнесла:

– Ну что, мы поздравляем Кристину, у нее наступил медовый месяц, мы сократили инъекции до одного укола. Я желаю тебе, чтобы он продлился как можно дольше! Но не забывай, что это будет зависеть от тебя, как ты будешь соблюдать диету. Веди дневник сахаров каждый день. Как только сахара начнут повышаться с одним уколом, тебе нужно будет снова госпитализироваться в больницу для коррекции инсулина. А пока не забывай свои ХЕ, утром, в обед и вечером ты кушаешь по 4 ХЕ, перекусы у тебя по 2 ХЕ. Мы желаем тебе удачи! У тебя все получится. Звони родителям, пусть завтра до 12:00 приезжают на выписку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.