

## Как сделать пребывание в школе приятным

Находясь в школе, также необходимо придерживаться режима питания, физической активности и приема лекарств. При надежной поддержке работников школы Ваш ребенок сможет более-менее самостоятельно контролировать свой диабет. Для того чтобы ребенок, страдающий диабетом, был здоров во время посещения школы, с ним вместе должен находиться взрослый, который при необходимости будет помогать проверять уровень сахара в крови, делать инъекции инсулина, следить за питанием и физической активностью ребенка. Поощряя самостоятельность, но при этом не отказывая ребенку в доступной помощи, Вы помогаете ему/ей посещать школу с удовольствием, вести полноценный образ жизни и быть принятым (-ой) обществом.

## Дни рождения и другие праздники

Позвольте ребенку веселиться на празднике! Диабет не является основанием для отказа от похода на вечеринку, участия в школьных мероприятиях, играх или спортивных соревнованиях. Узнайте у организатора о запланированных мероприятиях, времени приема пищи и блюдах, которые будут предложены детям.

Пусть ребенок планирует этот день вместе с Вами, например, если нужно разделить обед или ужин на несколько приемов пищи или наоборот добавить перекус. Таким образом ребенок сможет есть вместе с другими детьми. Обратитесь за советом к Вашему консультанту по диабету. Эти рекомендации могут оказаться очень полезными.

Хорошо соблюдать традиции и отмечать праздники всей семьей, однако некоторые блюда, возможно, придется немного изменить. Новые традиции, направленные на организацию игр в помещении и на свежем воздухе и других веселых занятий, являются хорошей альтернативой.



За дополнительной информацией и индивидуальной консультацией по диабету у детей обращайтесь к Вашему врачу.

Хотите узнать больше о диабете?

Посетите наш сайт:

[www.diabetes.ascensia.com.ru](http://www.diabetes.ascensia.com.ru)

**Предупреждение:** данная брошюра не заменяет консультацию врача.

Источник: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)



Ascensia Diabetes Care Holdings AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel  
Швейцария  
[www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)

Ascensia, логотип Ascensia Diabetes Care являются товарными знаками и (или) зарегистрированными товарными знаками компании Ascensia Diabetes Care Holdings AG (Ascensia Диабетис Кеа Холдингс АГ). © Ascensia Diabetes Care Holdings AG, 2019. Все права защищены. Дата подготовки: январь 2019 г.



# У моего ребенка диабет



# У моего ребенка диабет

## Первые шаги

Новость о том, что у Вашего ребенка диабет, может стать для Вас настоящим эмоциональным потрясением. Самый лучший способ справиться с ним — начать изучать информацию о диабете и участвовать в ежедневных мероприятиях, связанных с контролем диабета.

Со временем Ваш ребенок повзрослеет и станет более самостоятельным, однако Вы все равно будете играть большую роль в защите его/ее здоровья.

## Диабет у детей: причины и факторы риска

Точные причины диабета 1 типа у детей неизвестны.

Риск развития диабета 2 типа связан с рядом факторов, а именно:

- ожирением и отсутствием физической активности;
- наследственностью и наличием диабета 2 типа в семейном анамнезе;
- диабетом у матери ребенка во время беременности;
- этнической принадлежностью. Высокий риск диабета 2 типа существует для уроженцев Азии, Латинской Америки, Африки и коренных жителей Австралии.

## Контроль диабета у ребенка

Контроль уровня сахара в крови ребенка и введение правильной дозы инсулина (при наличии соответствующего назначения) может показаться трудной задачей, и первое время Вы даже можете испытывать страх. Не волнуйтесь — врачи будут помогать Вам на каждом этапе пути и помогут обрести уверенность в себе. Чем спокойнее Вы относитесь к лечению диабета у ребенка, тем увереннее он/она себя чувствует.

Как родитель Вы отвечаете за следующее:

- обеспечение регулярного питания, питья и перекусов;
- проверка уровня сахара в крови;
- введение правильной дозы инсулина (при наличии соответствующего назначения);
- обеспечение баланса между приемами пищи, физическими упражнениями и препаратами;
- отслеживание симптомов низкого и высокого уровня сахара в крови.

## Советы как упростить мониторинг уровня сахара в крови и введение инсулина

Эффективному контролю диабета нужно учиться — и Вам, и Вашему ребенку. Если превратить обучение в игру, Вам будет проще выработать режим, удобный для Вас и Вашего ребенка.

- Создайте комфортную атмосферу: включите любимую музыку ребенка или спойте песню.
- Разрядите обстановку: расскажите анекдот или поговорите о чем-нибудь приятном.
- Позвольте ребенку понарошку сделать укол Вам или мягкой игрушке.
- Помогите ребенку дышать глубоко: дайте ему/ей мыльные пузыри перед проколом или инъекцией.
- Ласково погладьте кожу в месте укола.
- Обнимите и похвалите ребенка за храбрость.
- Помните, что все процедуры легче проводить в непринужденной обстановке.

## Проверка уровня сахара в крови ребенка необходима!

Во избежание отрицательных последствий диабета необходимо поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы. Контроль за уровнем сахара в крови осуществляется с помощью глюкометра. Просто проколите палец и получите каплю крови. Глюкометр покажет Ваш текущий уровень сахара в крови.

## Когда нужно проверять уровень сахара в крови?

Еда, физическая активность и лекарственные препараты существенно влияют на уровень сахара в крови. Лучше всего, если Вы будете проверять его достаточно часто. Так Вы сможете фиксировать изменения уровня сахара в крови под воздействием этих факторов и корректировать их при необходимости. Врач поможет Вам определить время и частоту проверок уровня сахара в крови ребенка.



## Здоровое питание может приносить удовольствие

- Позвольте детям готовить вместе с Вами — приготовленные своими руками блюда понравятся им намного больше!
- Всегда ешьте полезный завтрак вместе.
- После школы можно предложить ребенку йогурт, нарезанные овощи или фрукт.
- Фрукты с кожурой более предпочтительны, поскольку содержат больше клетчатки.
- Старайтесь менять овощи и рецепты.
- Уменьшайте количество закусок, богатых углеводами, таких как чипсы и конфеты.
- Заменяйте напитки, содержащие сахар, на воду или молоко с низким содержанием жира (1–2 %).
- Не разрешайте ребенку выпивать более 125 мл концентрированного (100 %) фруктового сока в день.

## Подберите виды физической активности, которые нравятся Вашему ребенку

Помимо положительного действия на массу тела, физические упражнения имеют ряд других преимуществ: общение, новых друзей и большую уверенность в себе. В долгосрочной перспективе организм сможет поддерживать более стабильный уровень сахара в крови.

- Мотивируйте ребенка пробовать разные виды спорта и выберите один или два, которые придутся ему/ей по душе.
- Физическая активность может понижать уровень сахара в крови ребенка, особенно при инсулинотерапии. Поэтому **необходимо проверять уровень сахара в крови ребенка до, во время и после тренировок.**
- Возможно, для предотвращения резкого падения уровня сахара в крови Вам нужно будет уменьшить дозу инсулина или увеличить порцию блюда.
- Уровень сахара в крови может оказаться слишком низким, если ребенок принимает инсулин, особенно во время длительной физической нагрузки — более 30 минут.
- На случай, если уровень сахара в крови упадет слишком низко, необходимо всегда иметь с собой напиток или продукт, содержащий сахар.
- **Внимание!** Даже по прошествии длительного времени после начала тренировок уровень сахара в крови может сильно снижаться. В дни тренировок обязательно проверяйте уровень сахара в крови ребенка и, при необходимости, вводите для него/нее дополнительный перекус для предотвращения падения уровня сахара в крови во время сна.