

Профилактика сахарного диабета

1. Контроль массы тела



2. Здоровое питание

- уменьшение количества жиров
- ограничение потребления углеводов
- достижения чувства насыщения малокалорийной пищей



3. Ежедневная физическая нагрузка

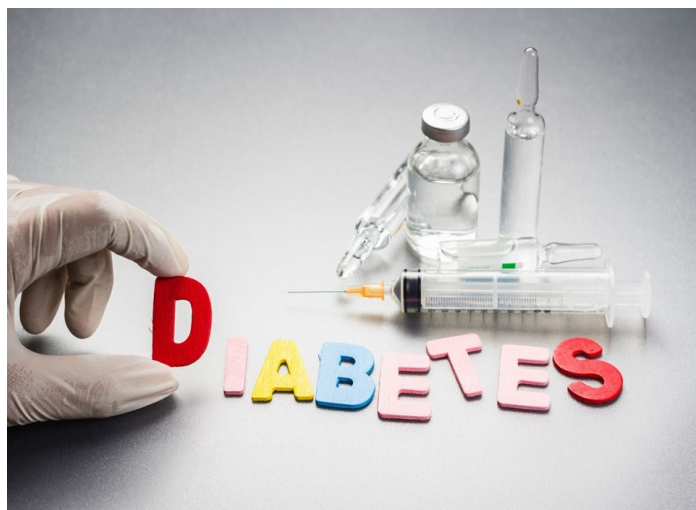


4. Отказ от вредных привычек



Сахарный диабет не приговор, а особый образ жизни

Что же помогает человеку с диабетом, помимо собственных усилий, выстоять в нелегкой борьбе с диабетом? Конечно, забота и внимание со стороны родных, друзей, всех окружающих. Многие люди с диабетом, вопреки заболеванию, становятся яркими личностями в своей профессии, творчестве, спорте: это известные писатели и поэты, актеры и режиссеры, певцы и музыканты, альпинисты и пловцы, футболисты и автогонщики - все они объединены величайшей способностью не отступать перед трудностями, волей к победе и просто любовью к жизни.



Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Лянторская средняя
общеобразовательная школа №5»

«Сахарный диабет у ребенка:
Навыки, которые нужно
освоить родителям»



10 ноября 2022 года

Причины сахарного диабета

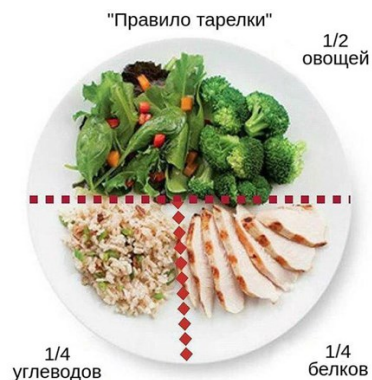
Все причины сахарного диабета до сих пор не выявлены. Существуют параметры, соответствуя которым, ребенок с большей вероятностью может заболеть сахарным диабетом.

1. Отягощенная наследственность.
2. Раннее отлучение от грудного молока в младенчестве. Искусственные смеси содержат чуждый для неокрепшего организма белок коровьего молока, который может повлиять впоследствии на обмен веществ.
3. Потребление сладостей в большом количестве.
4. Лишний вес.
5. Наличие тяжелых инфекционных заболеваний в анамнезе.
6. Чрезмерные нагрузки как физического, так и психического плана.
7. Пусковым моментом заболеванием чаще всего становится инфекция или стресс.



Питание при сахарном диабете

Составлять рацион, правильно оценивать углеводы для подбора дозы инсулина перед едой, грамотно заменять одни продукты на другие и соблюдать режим питания - это важно уметь каждому родителю. Заполнить холодильник полезной едой поможет "пирамида здорового питания", а быстро и без подсчета калорий спланировать приём пищи можно по "правилу тарелки". Соблюдение этих правил в питании и рациональная инсулинотерапия обеспечат стабильный уровень глюкозы в крови без значительных колебаний.



Ребенок-диабетик в школе

1. Постоянный контакт образовательной организации и родителей (законных представителей) ребенка.
2. В классе должно быть определено место, известное ребенку, в котором хранился бы запас сладостей с соблюдением санитарных норм, и при возможности – дополнительное питание.
3. До обучающегося должно быть доведено в обязательном порядке о его беспрепятственной возможности выйти из аудитории в случае ухудшения самочувствия.
4. Следует предусмотреть случаи и обговорить их с обучающимся, родителями (законными представителями), когда медицинская сестра отсутствует, смогут ли сами сделать укол, если нет, то присутствии родителей в данном случае обязательно.
5. Важно знать, что делать, если он вколол не ту дозу инсулина или забыл сделать инъекцию.
6. Нежелательно задерживать обучающегося, имеющего диагноз «Сахарный диабет» после учебных занятий без особой на это надобности.
7. Особое внимание уделяется занятиям физической культурой и спортом. Проводим самоконтроль до и после физической нагрузки или соревнований.
8. Можно надеяться, что дети с диабетом, даже в малом возрасте, знают многое о своей болезни и особенностях ее проявления. Поэтому, если такой ребенок обращается к нам и говорит, что в отношении его нужно что-то предпринять, обязательно прислушиваемся, принимаем правильное решение.
7. Иногда ребенок с диабетом пьет чаще, чем другие здоровые дети. Это вызвано повышением уровня сахара крови. На это тоже обращаем повышенное внимание.
8. Дети с диабетом не должны стать объектом особого покровительства. Они должны в равной мере выполнять все школьные правила, как и другие дети. Речь идет лишь о некоторой дополнительной заботе о них. Вместе с тем, они требуют ненавязчивого, осторожного присмотра.
9. Педагогические работники, которые обучают детей, имеющего заболевание «Сахарный диабет», должны обязательно изучить проблемы Сахарного диабета, уметь распознавать симптомы гипогликемии, уметь производить замеры сахара крови и оказывать первую медицинскую помощь.
10. Классный руководитель должен поставить в известность всех педагогических работников о диабете ученика сделать так, чтобы к нему относились как к обычному ученику, не афишируя проблему в здоровье.
11. Привлекать детей с диабетом к большему участию в школьных и классных мероприятиях.