

## Что нужно делать по мере взросления ребенка:

- Поощряйте его самостоятельно контролировать свой диабет, а не полагаться на родителей.
- Обсуждайте с ребенком важность дисциплинированного ежедневного соблюдения режима.
- Больной должен научиться измерять свой сахар в крови, рассчитывать дозировки инсулина и делать уколы.
- Помогайте ребенку соблюдать диету, преодолевать искушения полакомиться запрещенными продуктами.
- Занимайтесь физкультурой вместе с ребенком, подавайте хороший пример. Старайтесь развивать его способности. Не желательно запрещать ребенку, страдающему диабетом, заниматься спортом, посещать экскурсии, кружки и т. д.
- Если ребенок, больной диабетом, получает уколы инсулина, то желательно, чтобы он носил идентификационный браслет. В критической ситуации это облегчит работу врачам и повысит шансы, что все закончится благополучно.



## Психологические проблемы, как их решать

Диабет значительно влияет на эмоциональное состояние ребенка, прямо и косвенно. Пониженный сахар в крови вызывает раздражительность, нервозность, агрессивность. Родителям и другим людям, окружающим диабетика, нужно знать, что делать в этом случае. Помните, что у больного нет злого умысла. Помогите ему купировать приступ гипогликемии — и он снова войдет в свое обычное состояние.

Дети, страдающие диабетом, тяжело переживают, когда заболевание выделяет их среди товарищей. Желательно, чтобы ребенок в школе измерял себе сахар и колол инсулин подальше от глаз одноклассников. Поскольку он будет питаться не так, как окружающие, то в любом случае будет привлекать к себе внимание. Но этого избежать невозможно. Если кушать обычную еду, то осложнения диабета неминуемо развиваются. Результаты анализов начнут ухудшаться уже в подростковом возрасте, а симптомы будут заметны в период, когда здоровые люди заводят семьи.

У подростков, больных диабетом, возникают особые психологические проблемы. Они часто пытаются скрывать свою болезнь от друзей и подруг. Девушки уменьшают свои дозы инсулина, чтобы похудеть, несмотря на то, что сахар у них повышается. Если подросток не понимает, для чего ему нужно соблюдать диету, он будет тайком есть запрещенные продукты.

Опаснее всего, если ребенок бунтует против родителей, демонстративно нарушает режим, не колет себе инсулин, не измеряет сахар и т. д. Это может привести к необратимым последствиям, уничтожить результаты многолетнего лечения, которое проводили с детства.

Дети, в рационе которых ограничены углеводы, нормально развиваются, как их здоровые сверстники.

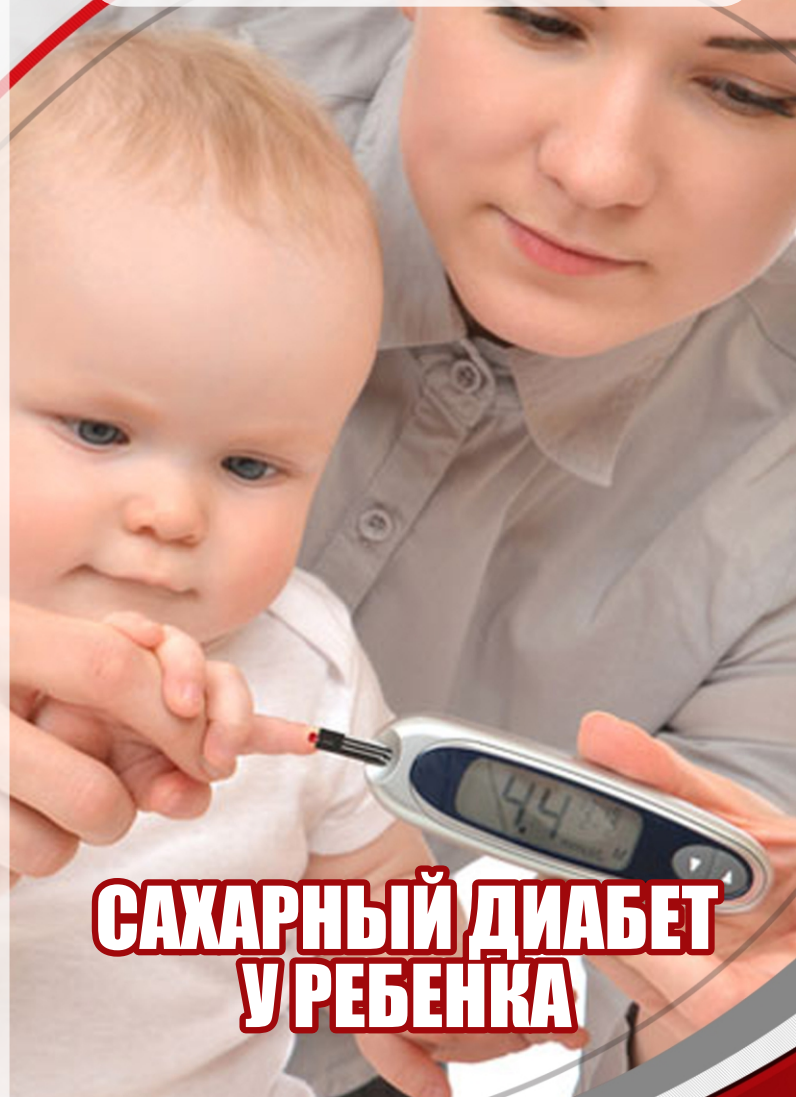
Научитесь держать стабильно нормальный сахар — и осложнения диабета гарантированно обойдут вас стороной.

460040, г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а,  
тел.: 8 (3532) 33-62-10

**ЦЕНТР-ПРОФИЛАКТИКИ.РФ**



ГБУЗ «ОРЕНБУРГСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ У РЕБЕНКА

## Навыки, которые нужно освоить родителям

Уход за ребенком, больным диабетом, требует много времени и сил, поэтому одному из родителей может понадобиться все время находиться с ним.

## Навыки, которые нужно освоить родителям:

- Определять симптомы и принимать неотложные меры при острых осложнениях диабета: гипогликемия, сильно повышенный сахар, кетоацидоз;
- Измерять сахар в крови глюкометром;
- Рассчитывать подходящую дозировку инсулина, в зависимости от показателей сахара;
- Делать уколы инсулина безболезненно;
- Кормить ребенка подходящей едой, поощрять его соблюдать диету;
- Поддерживать физическую активность, совместно заниматься физкультурой;
- Выстраивать отношения со школьными учителями и администрацией;
- Грамотно действовать в больнице при госпитализации ребенка по поводу диабета или других заболеваний.

## Ребенок-диабетик в школе

Как правило, дети, больные диабетом, ходят в обычную школу. Родителям нужно заранее обсудить ситуацию с классным руководителем, директором школы и при необходимости со всеми учителями, которые преподают их ребенку. Особого внимания заслуживают учитель физкультуры и тренер спортивной секции, если ребенок туда ходит.



## Вопросы, которые родителям и школьной администрации нужно решить заранее:

- Где ребенок будет делать укол инсулина перед едой? Прямо в классе? В кабинете у медсестры? В каком-то другом месте?
- Что делать, если кабинет медсестры закрыт?
- Кто проследит, какую дозу инсулина набрал ребенок в шприц или шприц-ручку?



## Питание и уколы инсулина

Важным вопросом является питание ребенка-диабетика в школьной столовой, а также уколы инсулина перед едой. Сотрудники столовой должны быть в курсе, какую еду можно давать вашему ребенку, а какую нельзя. Главное — ребенок сам должен хорошо знать, какой вред ему наносят запрещенные продукты. Разработайте с ребенком план действий на случай экстренных ситуаций в школе, а также по дороге в школу и обратно домой. Что делать, если портфель с едой оказался закрытым в классе? Как поступать, если одноклассники издеваются? Застрял в лифте? Потерял ключ от квартиры? В каждой из этих ситуаций у него должен быть план, как предотвратить гипогликемию или быстро купировать ее симптомы.

## Экстренные ситуации в школе

- Не стоит слишком надеяться на учителей и школьную медсестру. Ребенок школьного возраста должен быть обучен сам о себе заботиться. При этом, **главная задача — вовремя купировать гипогликемию, если она наступит, чтобы не допустить потери сознания.**
- Дети, страдающие сахарным диабетом, должны все время иметь при себе несколько кусочков сахара или другие сладости, которые быстро усваиваются. Сладкие напитки тоже подходят. **Когда ребенок идет в школу, сладости должны быть в карманах куртки, пальто, школьной формы, и еще дополнительная порция в портфеле.**
  - Издевательства детей над слабыми и беззащитными сверстниками — это проблема. **Дети, больные диабетом, рискуют перенести тяжелую гипогликемию в результате стресса, драки, а также если одноклассники спрячут портфель, в котором находятся резервные сладости.**
  - Ребенок должен четко усвоить, что при первых симптомах гипогликемии ему нужно достать и съесть или выпить что-нибудь сладкое. Это нужно сделать немедленно, прямо во время урока. **Ребенок должен быть уверен, что учитель не накажет его за это, а одноклассники не будут смеяться.**
  - У детей с повышенным уровнем сахара в крови бывают частые позывы к мочеиспусканию, и поэтому они часто просят в туалет на уроках. **Родители должны убедиться, что учителя воспримут эту ситуацию нормально и спокойно отпустят ребенка. А если будут насмешки со стороны одноклассников, то их пресекут.**

