

## Сахарный диабет у детей (памятка для родителей)



**Сахарный диабет**- это изменение углеводного и других обменов в организме ребенка.

### Группы риска:

- наследственная предрасположенность;
- искусственное вскармливание;
- хирургические вмешательства;
- сильные стрессовые ситуации;
- дети, рожденные с массой тела больше 4,5 кг и которые ведут неактивный образ жизни, имеют ожирение.

### Профилактика диабета у детей школьного возраста, подростков включает следующие меры:

- проведение медицинского обследования 2 раза в год (если есть родственники, которые страдают от диабета);
- укрепление иммунитета при помощи овощей, фруктов, витаминных комплексов, занятий спортом;
- осторожное употребление гормональных препаратов (не надо заниматься самолечением);
- лечение вирусных заболеваний, нарушений в работе поджелудочной железы;
- ребенок не должен много нервничать, впадать в депрессию;

Если у ребенка сахарный диабет 1 типа, то родители должны осуществлять регулярные замеры уровня глюкозы. При необходимости уровень сахара корректируется инсулиновыми инъекциями. Для победы над недугом ребенку необходимо соблюдать:

- диету: прием пищи должен осуществляться в одни и те же часы (режим питания – 6-разовый);

Грудное молоко в первый год жизни является лучшим вариантом для больного малыша. С 6 месяцев ребенок может употреблять супы, натуральные пюре. Детям старшего возраста можно готовить блюда из мяса индейки, баранины, телятины, нежирное

молоко, пшеничный хлеб с отрубями. Овощи и фрукты занимают приоритетное место в рационе.

Копчености, маринады, острые блюда, варенье, сахар - строго противопоказаны детям и подросткам.

- важность питьевого режима: лучше всего фильтрованная вода из-под крана, минеральная вода, несладкий чай. Чем старше ребенок, тем больше он должен пить воды.

Например: дошкольник должен употреблять за сутки – 1,2 литра воды. Немаловажное значение играет вес и подвижность малыша.

- физические нагрузки детям с сахарным диабетом необходимы. С ее помощью поглощение глюкозы активными мышцами увеличивается в 20 раз. При этом повышается способность организма использовать инсулин. В зависимости от возраста ребенок может заниматься плаванием, катанием на велосипеде, роликах, танцами (без акробатических и резких элементов).

- контроль уровня сахара в крови - это контроль заболевания, поддержание оптимального показателя снижает вероятность образования симптомов слишком низкого ли наоборот высокого уровня глюкозы. Контроль ведется с записью в дневнике, а также фиксируются употребляемые продукты- благодаря этому врач эндокринолог может подобрать дозу инсулина.

- мы упоминали, что стресс может явиться причиной диабета Родителям необходимо следить за душевным покоем малыша. Плохие взаимоотношения с родными, друзьями всегда негативно сказываются на здоровье.

- профилактические осмотры у эндокринолога должен осуществлять 1 раз в 3 месяца с обязательным биохимическим анализом крови, анализ крови натощак и после употребления пищи, измерение АД.

Родители должны понять, что диабет у ребенка это - не приговор. В случае грамотного подхода к решению проблемы, при соблюдении основных рекомендаций врача состояние ребенка будет оставаться стабильным. Очень важно, чтобы с раннего возраста родители объяснили малышу, как правильно питаться, постоянно соблюдать распорядок дня. Благодаря этому ребенок будет вести полноценную жизнь, развиваясь наравне со сверстниками.