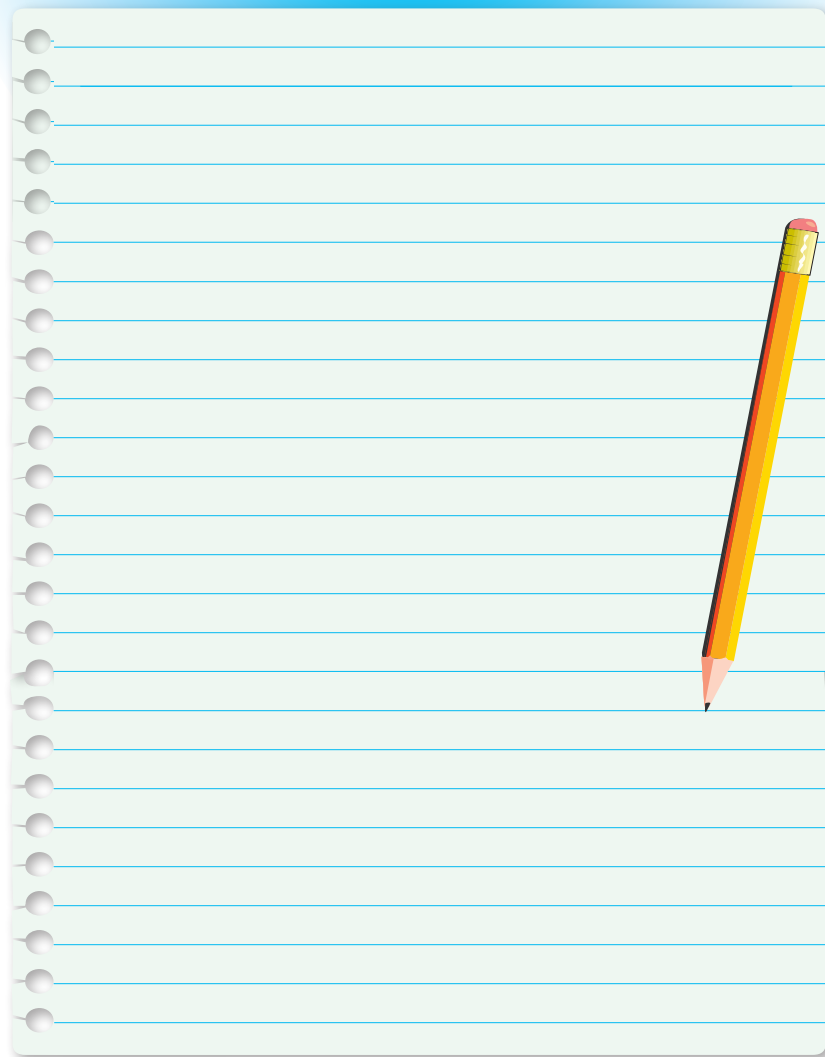


Свои заметки:



Памятка для организаторов
детского досуга

ИНФОРМАЦИЯ О ДЕТСКОМ ДИАБЕТЕ



ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКИЙ ДИАБЕТ?

Детский диабет – это болезнь, связанная с дефицитом инсулина в организме, то есть диабет 1 типа. При таком типе диабета организм не способен самостоятельно вырабатывать необходимое для жизнедеятельности количество инсулина. Это нарушение углеводного обмена, при котором содержание сахара в крови может внезапно изменяться.

КАКИЕ МЕРЫ УХОДА ТРЕБУЮТСЯ РЕБЕНКУ-ДИАБЕТИКУ?

При диабете 1 типа дефицит инсулина в организме восполняется уколами инсулина или с помощью инсулиновой помпы (инсулиновая помпа – это медицинский аппарат, который фиксируется у ребенка в районе либо ягодицы, либо живота). Важную роль для обеспечения сбалансированного ухода за ребенком-диабетиком играют самостоятельный контроль содержания сахара в крови, расчет потребляемых с пищей углеводов и занятия физкультурой.



КАК ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЛИЯЮТ НА РЕБЕНКА-ДИАБЕТИКА?

В результате регулярных занятий физкультурой эффективность приема инсулина повышается, и его действие может продолжаться целые сутки. Кроме того, жаркая погода или теплая одежда также повышают эффективность действия инсулина. Сахар в крови у детей-диабетиков следует ВСЕГДА измерять до занятий физкультурой и после них.

Если продолжительность занятий физкультурой составляет более полутора часов, необходимо измерять уровень сахара в крови и во время занятий. Когда содержание сахара превышает 15 миллимоль на литр (15 ммоль/л), ребенку стоит ограничить физические нагрузки.

При продолжительных занятиях физкультурой следует принимать 10–20 г углеводов через каждые полчаса–час (в зависимости от получаемой нагрузки). 10 г углеводов содержится, к примеру, в половине банана, маленькой пачке сока, одном яблоке или кусочке хлеба.

Диабет не является препятствием для занятий спортом. Необходимо создать условия, чтобы у детей сформировалось позитивное отношение к физическим занятиям, и не возникало ощущения отличия от других детей.

ЧТО ПОНИМАЕТСЯ ПОД НИЗКИМ УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ, ТО ЕСТЬ ГИПОГЛИКЕМИЕЙ?

Низкий уровень сахара в крови, то есть гипогликемия, означает, что содержание сахара в крови ниже 4 ммоль/л. При этом у ребенка могут наблюдаться такие симптомы, как чувство усталости, дрожь во всем теле, тошнота, спутанность сознания, потливость, ощущение голода и бледность (симптомы при этом могут быть очень индивидуальными). Поведение ребенка также может измениться. Угроза потери сознания возникает, если содержание сахара в крови упадет ниже 2,0 ммоль/л.



КАКАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ТРЕБУЕТСЯ РЕБЕНКУ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА В КРОВИ?

Если ребенок может глотать сам, для повышения уровня сахара в крови ему надо сразу дать продукты, содержащие легко усваиваемые углеводы. Например, выпить стакан сока, съесть один фрукт или 4–5 глюкозных пастилок типа Siripiri. Запас продуктов для такой экстренной помощи должен быть приготовлен заранее и размещен в определенном легкодоступном месте. Если симптомы не исчезают в течение 5–10 минут, ребенку нужно дать дополнительное

количество углеводов. После улучшения состояния ребенка ему нужно принять медленно усваиваемые углеводы, например, съесть хлеба.

Уложите ребенка на бок и вызывайте скорую помощь по телефону 112. Не забудьте также позвонить его родителям!

Имя ребенка:

Для оказания первой помощи у ребенка имелось при себе:

Контактная информация родителей:

Дополнительная информация о диабете:

www.diabetes.fi
www.tampereendiabetesyhdistys.fi

