

# МИФЫ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ?

## Викторина "Факт или Вымысел?"

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

*Сахарный диабет возникает при употреблении большого количества сахара*

**Вымысел:** Сахарный диабет 1-ого типа развивается у ребенка в случае, когда его организм не может больше вырабатывать инсулин. И это никак не связано с употреблением большого количества сахара. Если у ребенка развивается сахарный диабет 2-ого типа, то эта связь может существовать, так как употребление большого количества сахара (или пищевых продуктов с сахаром, таких как конфеты или обычные сладкие газированные напитки) может вызвать увеличение массы тела, а увеличение массы тела может привести к сахарному диабету 2-ого типа.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

*Людям с сахарным диабетом нельзя заниматься физическими упражнениями*

**Вымысел:** Физическая активность важна для всех детей — с сахарным диабетом или без. Физическая активность имеет много преимуществ. Она укрепляет здоровье детей и поддерживает их физическую форму, а также помогает им поддерживать оптимальный уровень сахара в крови.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

*Вы можете заразиться сахарным диабетом от другого человека*

**Вымысел:** Диабет не заразен, поэтому Вы не можете заразиться им от кого-то, у кого он есть.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

*Дети с сахарным диабетом никогда не смогут есть сладости*

**Вымысел:** Дети с сахарным диабетом могут есть сладости как часть сбалансированного здорового режима питания. Однако, как и любой другой человек, человек с сахарным диабетом не должен увлекаться сладким, так как это может сказаться на здоровье зубов, более того, сладости бедны витаминами и минералами.

# ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1-ОГО ТИПА?

*Диабет у ребенка может возникнуть в любом возрасте, включая грудных детей и детей ясельного возраста. Часто сахарный диабет 1-ого типа развивается быстро и может стать угрозой жизни при отсутствии ранней диагностики.*

Диагноз сахарного диабета 1-ого типа ставится тогда, когда поджелудочная железа полностью прекращает выработку инсулина. Это аутоиммунное заболевание, что означает, что собственная иммунная система организма атакует поджелудочную железу и разрушает клетки, вырабатывающие инсулин. Это приводит к неспособности организма контролировать уровень сахара в крови.





# ЧТО МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ О НИЗКОМ УРОВНЕ САХАРА В КРОВИ?

гипогликемия или низкий уровень сахара в крови:

## ПРИЧИНЫ

Низкий уровень сахара в крови может быть вызван:

Слишком большим содержанием «инсулина на борту»

Слишком малым количеством углеводов в пище

Незапланированными физическими упражнениями или другой активностью

Пропущенными или отсроченными приемами пищи / перекусами

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ  
С ДИАБЕТОМ

## СИМПТОМЫ



ПОТЛИВОСТЬ



ЗАТУМАНЕННОЕ  
ЗРЕНИЕ



СПУТАННОСТЬ  
СОЗНАНИЯ



ТРЕВОГА



ГОЛОД



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ



ОЗНОБ



ЧАСТОЕ  
СЕРДЦЕБИЕНИЕ



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



СЛАБОСТЬ И  
УСТАЛОСТЬ

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

*Как оказать помощь при гипогликемии или низком уровне сахара в крови?*

*При развитии гипогликемии очень важно действовать быстро:*

**Попросите ребенка проверить его/ее уровень сахара в крови, если у него/нее есть глюкометр**

**Проследите, чтобы ребенок принял легкоусвояемые углеводы (см. на следующей странице)**

**Прислушивайтесь к ребенку, не игнорируйте его потребности или опасения его друзей**

## **ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ПОЕСТЬ ИЛИ ПЕРЕКУСИТЬ**

Будьте внимательны к состоянию сознания ребенка. Если ребенок без сознания, не кладите еду ребенку в рот. Немедленно обратитесь за медицинской помощью.

**Следите, чтобы ребенок находился под присмотром во время гипогликемии и до полного восстановления физических сил.**

Проверьте уровень глюкозы в крови еще раз через 15 минут.



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

Как оказать помощь при гипогликемии или низком уровне сахара в крови?



ТАБЛЕТКИ  
ГЛЮКОЗЫ (4-5)



ФРУКТОВЫЙ СОК  
(150-200 мл)



МЕД  
(1 СТОЛОВАЯ  
ЛОЖКА)



СЛАДКИЙ  
НАПИТОК  
(75-100 мл)



ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ  
КОНФЕТЫ  
(4-5)



**Попросите ребенка повторно проверить его/ее уровень сахара в крови через 10 – 15 минут. Если он все еще низкий – повторите лечение.**

# ЧТО Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ О ВЫСОКОМ УРОВНЕ САХАРА В КРОВИ?

Гипергликемия или высокий уровень сахара в крови

## ПРИЧИНЫ

Гипергликемия может быть вызвана:

Слишком малым содержанием «инсулина на борту»

Употреблением большого количества углеводов

Стрессом при заболеваниях, таких как простуда или грипп

Стрессом иной причины или тревогой (например, при конфликтах в семье или во время экзаменов)

## СИМПТОМЫ



СИЛЬНАЯ ЖАЖДА



ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ



БОЛИ В ЖИВОТЕ



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

Как оказать помощь при высоком уровне сахара в крови?

Что делать, если у ребенка высокий уровень сахара в крови?

РЕБЕНКУ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ СЛЕДУЕТ  
ПОСОВЕТОВАТЬ:

**Пить много воды для восполнения жидкости**

**Проверить его/ее уровень глюкозы в крови и повторить исследование уровня сахара в крови приблизительно через 2 часа**

**Если его/ее уровень сахара в крови очень высокий (15 ммоль/л - 270 мг/л), сообщить школьной медсестре или родителям ребенка, чтобы они могли обратиться за дальнейшими рекомендациями**

## ВНИМАНИЕ!

**Если повышение сахара в крови происходит в течение нескольких дней, важно сообщить об этом Вашему врачу.**

# ЧТО МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ О ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ И САХАРНОМ ДИАБЕТЕ?

*Физическая активность является ключевым компонентом ведения сахарного диабета*

За несколькими частными исключениями, дети с сахарным диабетом могут полноценно участвовать во всех видах спортивной деятельности, имеющих место в школе

При появлении у ребенка симптомов низкого уровня сахара в крови и если планируется участие в физической активности длительностью более 40-45 минут, *до начала занятия следует проверить уровень сахара в крови*

Длительность и интенсивность упражнений будет влиять на уровень глюкозы в крови. Чтобы избежать эпизодов ее снижения, ребенку с диабетом может понадобиться *дополнительно перекусить до, во время и после занятий*

Всем ученикам с сахарным диабетом нужно иметь свой "Типо Блок" (см. рекомендации в приложении)





# КАК НАСЧЕТ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ?

*Я МОГУ участвовать во всех  
внеклассных мероприятиях*

Мой учитель должен как можно раньше сообщить об этом моим родителям и пригласить их во время планирования мероприятия, особенно если оно включает ночевку

*Я возьму с собой:*

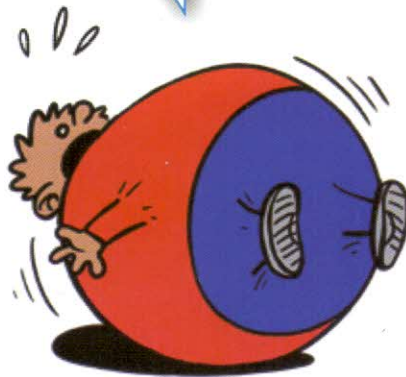
- Диабетический комплект, который включает глюкометр, инсулин и источник глюкозы
- Закуску или напиток с легкоусвояемыми углеводами на случай гипогликемии
- Дополнительные перекусы на случай несвоевременного обеда или на случай, если мы будем заниматься дольше обычного
- Бутылку воды



**Мероприятие с ночевкой означает, что я должен уметь вводить свой инсулин, или, в противном случае, это должны организовать мои родители.**

# ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЫБИРАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ:



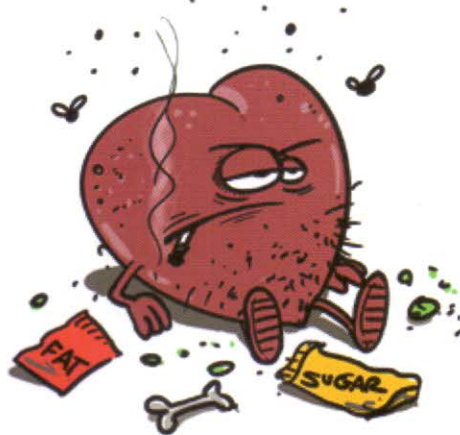
ЛИШНИЙ ВЕС



УСТАЛОСТЬ



ПЛОХОЕ  
САМОЧУВСТВИЕ



НЕЗДОРОВОЕ  
СЕРДЦЕ

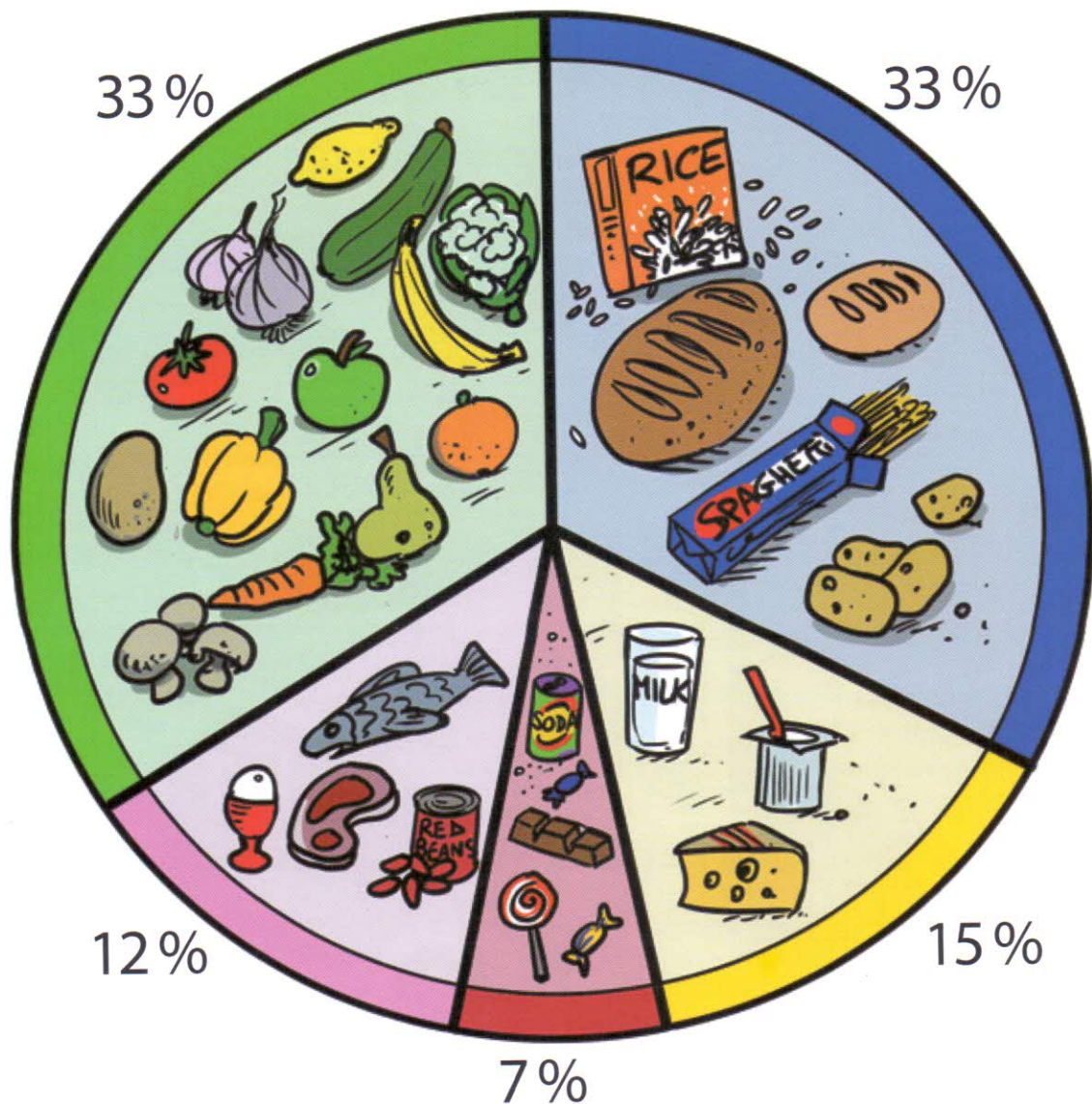


# КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ?

## ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ!

Существует множество данных, что изменения образа жизни может помочь предотвратить развитие диабета 2-ого типа

# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ  
С ДИАБЕТОМ

Постарайтесь запомнить эти пропорции для своего дневного рациона.

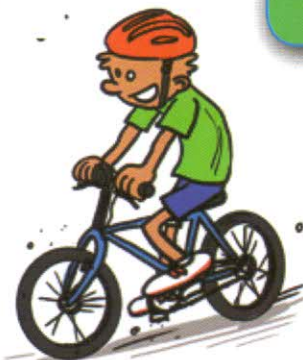


# КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ? МНОГО ДВИГАЙСЯ!

*Здоровая диета построена на основе регулярной физической активности, которая способствует контролю баланса калорий и веса*

## СОВЕТЫ, КАК БЫТЬ АКТИВНЫМ:

- Попробуй разные виды спорта и выбери вид спорта, который тебе нравится
- Назначь регулярное время для физической деятельности; пусть это станет частью твоего дневного расписания
- Уменьши время сидения у экрана (телевизор, компьютер и т.п.) и поиграй с друзьями
- Ходи в школу пешком
- Пользуйся лестницей вместо лифта
- Научись кататься на скейтборде, велосипеде или бегай вместо того, чтобы ехать
- Гуляй с собакой вместе с родителями



- Выключи телевизор, смартфон или компьютер и проведи некоторое время в играх со своими друзьями
- Будь активным: **посвящай физическим упражнениям минимум 30 минут в день!**
- Упражняйся с другом