

Если есть риски развития диабета, ребенка ставят на учет эндокринолог, посещать врача-специалиста необходимо не реже двух раз в год

 МОЯ ПОЛИКЛИНИКА

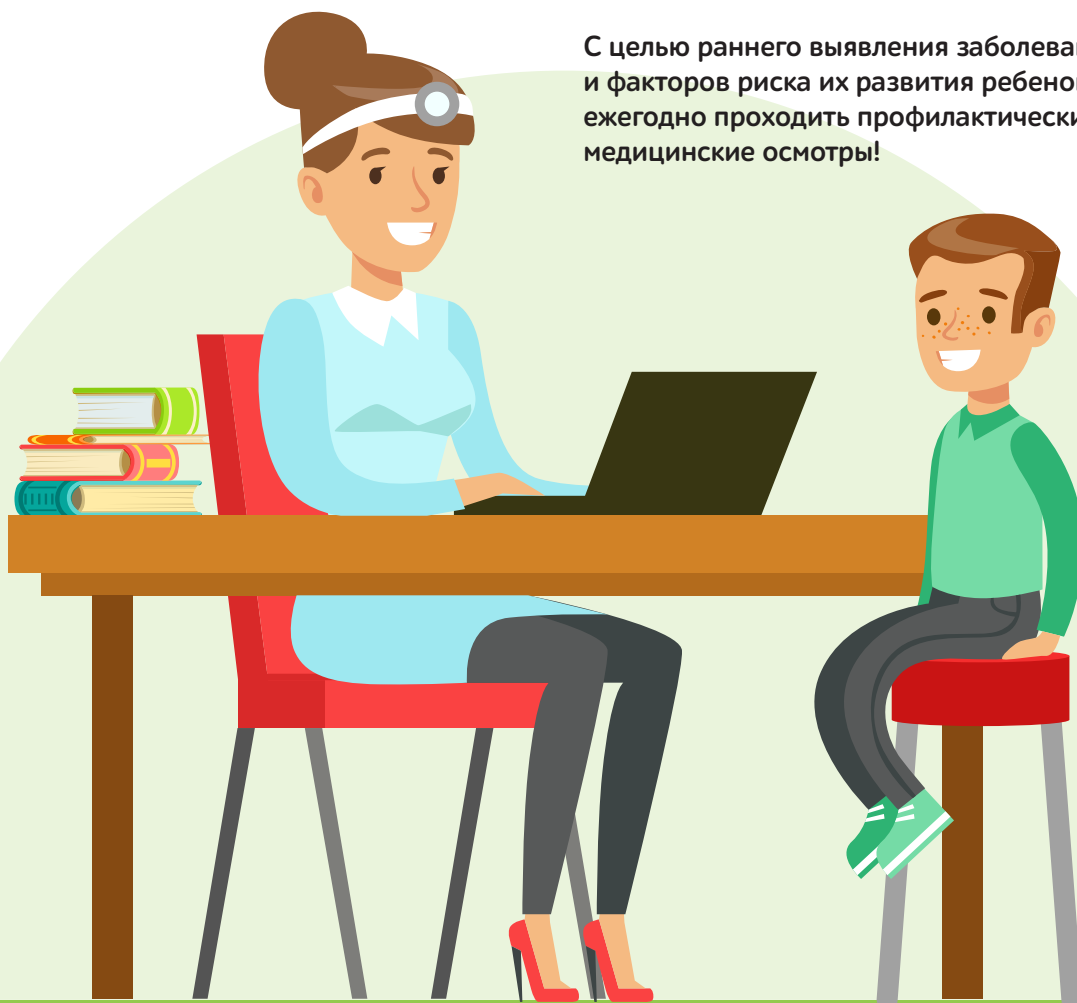


Необходим контроль уровня глюкозы крови, как натощак, так и после приема пищи (наиболее достоверным является определение гликолизированного гемоглобина)



Стоит с осторожностью принимать любые лекарственные препараты, без назначения врача, поскольку они могут вызвать нарушения в работе печени и поджелудочной железы

С целью раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития ребенок должен ежегодно проходить профилактические медицинские осмотры!



Профилактика сахарного диабета у детей и подростков





Сахарный диабет - тяжелое заболевание, которому подвержены не только взрослые, но и дети

У детей проблемы с выработкой инсулина и усвоением сахара часто являются врожденными, важно с детства приучать ребенка вести определенный образ жизни



Профилактика сахарного диабета у детей снижает риск развития заболевания и сопутствующих осложнений в дальнейшем

Какие дети подвержены риску?



Рожденные в семье диабетиков (заболевание может проявиться как в период новорожденности, так и в 25, и в 50 лет)



С факторами риска (неправильное питание, гиподинамия, употребление табака и алкоголя)



С нарушениями обмена веществ



При рождении имевшие большую массу тела (свыше 4,0 кг)



Часто болеющие инфекционными заболеваниями

Как снизить риск развития диабета?



Грудное вскармливание в младенчестве (коровье молоко содержит вещество, негативно влияющее на клетки поджелудочной железы, натуральное грудное молоко содержит элементы, укрепляющие иммунитет)



Соблюдение режима сна и отдыха (нужно избегать переутомлений ребенка и позднего отхода ко сну)



Психологический комфорт, общение со сверстниками, позитивная атмосфера в семье (сильные стрессы, страхи и потрясения могут стать толчком к развитию заболевания)



Правильное питание (ежедневное употребление овощей и фруктов, рыбы и цельнозерновых продуктов, полное исключение из рациона сладких шипучих напитков и лимонадов)



Соблюдение режима питания (приём пищи должен происходить в одно и то же время, так поджелудочная железа будет вырабатывать инсулин и ферменты в необходимом ритме)



Соблюдение питьевого режима (необходимо пить воду за 15 минут до приема пищи, не менее 2-х стаканов чистой негазированной воды в день)



Своевременная вакцинация против эпидемического паротита



Контроль массы тела (необоснованный набор веса и повышенный аппетит должны серьезно насторожить родителей)



Здоровый образ жизни, физическая активность (подвижные игры) и занятия физкультурой