

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.