

## ПАМЯТКА ДЛЯ РАБОТНИКОВ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ о САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Если в вашем классе ребенок с Сахарным диабетом (далее – СД), в первую очередь свяжитесь с родителями и согласуйте условия пребывания ученика в школе!

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 типа** – это заболевание, при котором поджелудочная железа не может самостоятельно вырабатывать инсулин, необходимый для поддержания уровня сахара (глюкозы) в крови в норме. Поэтому необходимо поддерживать уровень сахара в крови введением инсулина путем инъекций (для снижения уровня сахара) или приёмом пищи с углеводами (для повышения сахара).



Дети с СД, нуждаются в ежедневных инъекциях инсулина и замерах сахара в крови.

### КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ ПРИ СД:

**ГИПОГЛИКЕМИЯ** - это **НИЗКИЙ** уровень сахара в крови (ниже 3,9 ммоль/л по глюкометру).

#### Симптомы:

- чувство слабости;
- повышенные нервозность, волнение, агрессивность;
- сильная потливость;
- тошнота;
- чувство голода;
- плаксивость;
- ухудшение зрения и слуха;
- нарушение координации движений;
- дрожь конечностей и озноб;
- возможна потеря сознания.

#### КАК ПОМОЧЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

Вовремя распознать признаки гипогликемии и срочно принять необходимые меры.

Многие дети с СД плохо чувствуют признаки гипогликемии, что может привести к тяжелым последствиям.

Как только ребенок почувствовал гипогликемию или ее распознали

**Вы:** 1) замерить сахар глюкометром и выпить или съесть:

- сладкий фруктовый сок ~ 100 гр. (горячий сладкий чай),
- или съесть сахар;
- или съесть конфету (карамельку),
- или принять 3 таблетки глюкозы или декстрозы.

2) Вызвать медицинского работника;

3) **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщить родителям;

4) **ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:** требуется немедленно вызвать "Скорую помощь".

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** вливать ребенку в бессознательном состоянии сок или иную жидкость - он может захлебнуться. Если имеется шприц с Глюкагоном, то использовать его по инструкции.

Если у ребёнка слишком низко упал уровень сахара в крови (даже если не было потери сознания), у ребёнка может ещё в течение нескольких часов сохраняться очень плохое самочувствие, тошнота, рвота, слабость. В этот период нельзя оставлять ребёнка одного до прибытия родителей.

**ГИПЕРГЛИКЕМИЯ** – это **ВЫСОКИЙ** уровень сахара в крови.

#### Симптомы:

- жажда, частое мочеиспускание, резкая слабость, сонливость, нервозность, агрессия;
- в отдельных случаях запах ацетона изо рта, тошнота, рвота, боль в животе, одышка.

При этом ребенок много пьет и часто мочится, поэтому может часто отпрашиваться в туалет. Важно понимать это его состояние и спокойно отнестись к нему, не раздражаясь и не акцентируя на этом внимание у других учеников.

#### КАК ПОМОЧЬ ПРИ ГИПЕРГЛИКЕМИИ?

- Для предотвращения гипергликемии следует давать возможность ребенку при необходимости (даже во время урока) измерить уровень сахара в крови глюкометром, воспользоваться инсулиновой помпой или своевременно



**ввести инсулин шприцом. Сообщить медицинской сестре в школе и родителям ребенка о высоком уровне гликемии.**

### **ЧТО МОЖЕТ ИМЕТЬ С СОБОЙ РЕБЕНОК?**

- Глюкометр с прокалывателем и тест-полосками
- Шприц-ручку с инсулином и иглами
- Систему мониторинга
- Инсулиновую помпу
- Глюкагон в индивидуальной упаковке
- Телефон со специальными программами
- Соки, конфеты, сахар, таблетки или раствор глюкозы, специальные гели для купирования гипогликемии



**Отбирать или запрещать использовать ребёнку с СД вышеперечисленные изделия НЕДОПУСТИМО!**

### **ФИЗКУЛЬТУРА**

Физические нагрузки не запрещены ребенку, напротив, в умеренных объемах и под контролем спорт и физические упражнения ему показаны.

Учителю физкультуры необходимо иметь в виду, что дети с СД перед занятиями должны обязательно проконтролировать сахар крови и при необходимости поесть.

Если у ребенка ГИПОГЛИКЕМИЯ, необходимо срочно остановить спортивные занятия и принять меры к устранению гипогликемии.

При уровне сахара в крови выше 15 ммоль/л ребенок к выполнению физической нагрузки не допускается.

Если ребенок участвует в спортивных соревнованиях или других мероприятиях, следует чаще обращать на него внимание.

### **ПИТАНИЕ**

При СД учитывается в пище ребенка определенное количество углеводов. Обычно режим питания не сильно отличается от режима питания детей без СД. Однако ребенок с СД должен принимать пищу в соответствующее время и иметь достаточное количество времени для завершения приема пищи.

Ребенок с СД может нуждаться в перекусах вне запланированного приема пищи.



### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Все условия пребывания в школе ребенка с СД согласовывать с родителями ребенка.
2. Ребенок с СД всегда должен иметь в легкодоступном месте при себе что-нибудь сладкое.
3. Если Вы являетесь классным руководителем, убедитесь в том, что другие учителя знают о СД вашего ученика.
4. Если у ребенка с СД возникло нарушение самочувствия, нельзя отправлять его одного в медицинский кабинет или домой - только в сопровождении.
5. Никогда не задерживайте ребенка с СД в школе после занятий или на перемене, в то время, когда ему нужно сделать укол, замерить уровень сахара в крови или перекусить.
6. Прислушайтесь к ребенку с СД. Если ему необходимо выйти из класса, нельзя создавать препятствия.
7. Ребенок с СД всегда имеет при себе телефон для связи с родителями.
8. Дети с диабетом не должны стать объектом особого покровительства. Они должны в равной мере выполнять все школьные правила, как и другие дети. Речь идет лишь о некоторой дополнительной заботе. Вместе с тем, они требуют ненавязчивого, осторожного присмотра.
9. Чтобы дети с СД чувствовали себя уверенно на мероприятиях, проводимых в школе, они должны принимать участие в них. Это требует дополнительного внимания со стороны преподавателей.
10. На мероприятие (экскурсию), можно пригласить родителей (родственников) ребенка, которые смогут осуществлять необходимый контроль за его состоянием.

*Памятка разработана главным внештатным детским специалистом эндокринологом Минздрава Республики Башкортостан Бабрай А.А. при содействии Автономной некоммерческой организации помощи детям и взрослым с сахарным диабетом «Диаматы»*

