

*Министерство здравоохранения Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и  
реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

# *Сахарный диабет у ребенка*



*(памятка для родителей)*

*г. Тула, 2016*

*Что такое диабет?*

Сахарный диабет – это заболевание обмена веществ, при котором организм человека не способен контролировать уровень сахара (глюкозы) в крови. Глюкоза является основным источником поступления в организм человека энергии, образующейся при распаде потребляемых человеком продуктов питания. В нормальном состоянии количество сахара в крови человека поддерживается за счет деятельности гормона поджелудочной железы – инсулина. Он помогает организму использовать сахар и поддерживать уровень глюкозы в крови в пределах нормы.

Различают два основных типа диабета: первый и второй. При сахарном диабете первого типа в организме не вырабатывается инсулин или его вырабатывается слишком мало. Таким больным для удовлетворения потребностей организма вводят инсулин с помощью инъекций. Этот тип диабета чаще всего возникает в детском возрасте, но может возникать и у взрослых людей.

Второй тип диабета является наиболее распространенным (9 из 10 случаев). При этом типе заболевания в организме вырабатывается достаточное количество инсулина, но нарушается способность его использования организмом. Этот тип заболевания регистрируется у людей в различных возрастах, но чаще всего возникает после 40 лет. Регистрируется это заболевание и у детей.

### ***Причины возникновения сахарного диабета***

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, которое плохо поддается лечению. Основные причины развития сахарного диабета у ребенка.

1. Наследственность (наличие заболевания у родителей).
2. Переедание.
3. Избыточный вес.
4. Малоактивный образ жизни.
5. Частые простудные заболевания.

### ***На что нужно обращать внимание родителям?***

На ранних стадиях симптомы сахарного диабета у ребенка могут не проявляться. Насторожить должны следующие его признаки: необоснованная жажда, частое мочеиспускание, снижение массы тела и остроты зрения, потливость, озноб, головокружение, слабость, усталость, быстрая утомляемость, чувство голода и т.д.



При обнаружении этих признаков необходимо срочно обратиться с ребенком к врачу-педиатру для проведения обследования и консультирования с врачом-эндокринологом. Если у Вашего ребенка выявили диабет, нужно понять самим и внушить своему ребенку, что он сможет жить и чувствовать себя нормально, если изменит образ жизни и характер своего питания и будет строго придерживаться рекомендаций врача.

***Что нужно знать и делать родителям при обнаружении сахарного диабета у ребенка?***

1. Иметь представление о характере заболевания и его возможных последствиях.

2. Строго следить за соблюдением ребенком рекомендаций врача по лечению заболевания путем своевременного приема таблеток или ввода инсулина специальной шприц-ручкой, удобной в применении, так как ребенок может самостоятельно заправлять ее, устанавливать дозу введения и вводить препарат.

3. Обеспечить постоянный контроль за соблюдением ребенком режима питания, количества и состава пищевых продуктов. Уметь рассчитывать количество потребляемых углеводов в хлебных единицах (например: если на пачке с зефиром указано, что в 100 г продукта содержится 72 г углеводов, пачка весит 100 г и в ней 3 штуки зефира, то 72 надо разделить на 12, получим 6, а 6 разделить на 3 и получим, что 1 зефир – это 2 хлебные единицы).

Хлебная единица содержит 12 г углеводов и увеличивает содержание сахара в крови на 2,2 ммоль/л.

4. Изменить характер питания ребенка, придерживаясь следующих принципов:

- отказаться от мучного, макаронных изделий;
- сократить количество потребления жиров животного происхождения;
- отдавать предпочтение фруктам (с небольшим содержанием сахаров), овощам и зелени;
- исключить из рациона питания ребенка копчености, острые пряные закуски и приправы, возбуждающие аппетит;
- вторые блюда лучше готовить на пару (противопоказаны гуси, утки, жирная баранина, свинина) без соли, слегка подсаливая их в готовом виде (в день разрешается не более 4-5 г соли).

5. Осуществлять ежедневный контроль уровня глюкозы в крови у ребенка при помощи глюкометра.

6. Планировать заранее действия при нарушении обычного режима (дальняя поездка, визит в гости или театр, физическая нагрузка), не забывая, что ребенку, находящемуся на инсулине, необходимо постоянно носить с собой сладкую конфету или 1-2 яблока для предотвращения гипогликемии.



### *Как можно уменьшить бремя диабета?*

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики диабета. Для предупреждения развития диабета II типа и его осложнений необходимо соблюдать следующие правила:

- Правильно питаться, не переедать, поддерживать вес тела в норме.
- Регулярно, не менее 30 минут в день, заниматься физическими нагрузками умеренной интенсивности (утренняя гимнастика, ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы и т.д. Для снижения веса необходима дополнительная физическая активность.
- Придерживаться здорового питания, употребляя фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, уменьшая потребление сахара и насыщенных жиров.
- Воздерживаться от употребления табака, т.к. курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



***Соблюдение этих правил поможет Вам сохранить здоровье и избежать заболевания сахарным диабетом!***

*Министерство здравоохранения Тульской области*  
*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

## *Что нужно знать о сахарном диабете?*



*(памятка для населения)*

*г. Тула, 2016*

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 2014 году во всем мире уровень заболеваемости сахарным диабетом составил 9% среди взрослого населения. Только за один 2012 год от диабета умерло 1,5 миллиона жителей планеты, причем более 80% случаев смерти зарегистрировано в странах с низким и средним уровнем дохода.

По прогнозам ВОЗ, в 2030 году сахарный диабет станет седьмой по значимости причиной смерти в мире.

Сахарный диабет является хроническим заболеванием, которое развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина, или когда организм не может эффективно использовать производимый инсулин. Инсулин - это гормон, регулирующий уровень сахара в крови и дающий нам необходимую для жизни энергию. Если он не может попасть в клетки, где окисляется в качестве энергии, то содержание сахара возрастает в крови до опасных уровней.

Существует два основных типа сахарного диабета.

### **Сахарный диабет I типа.**

При диабете I типа (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета неизвестна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить. Симптомы включают чрезмерное мочеотделение, жажду, постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно.

### **Сахарный диабет II типа.**

Сахарный диабет II типа (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Сахарный диабет II типа, которым больны 90% людей с диабетом в мире, в

значительной мере является результатом излишнего веса и низкой физической активности.

Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета I типа, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована через нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

У женщин во время беременности встречается, так называемый, **гестационный диабет**, который обусловлен гипергликемией или повышенным содержанием сахара в крови на уровне выше нормального, но ниже диагностически значимого для диабета. Гестационный диабет повышает риск осложнений во время беременности и родов, а также риск развития диабета второго типа в будущем.

### *Последствия сахарного диабета*

Сахарный диабет – системное заболевание. Общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

Основными органами, страдающими при сахарном диабете, являются:

- глаза (снижение зрения, слепота в 76 % случаев),
- мозг (инсульт в 15% случаев),
- сердце (инфаркт миокарда в 18% случаев),
- почки (почечная недостаточность в 50% случаев),
- ноги (поражение нервов, нарушение кровообращения в 60% случаев).

**Поэтому так важен регулярный самоконтроль при диабете, который помогает своевременно снизить уровень сахара в крови и избежать развития осложнений!**



*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

*Для чего нужно проводить самоконтроль при сахарном диабете?*



Повышенный уровень сахара крови – причина осложнений, приводящих к инвалидности и ранней смертности больных сахарным диабетом (**норма у здорового человека – 5,5 ммоль/л**).

Сахарный диабет – системное заболевание. Основными органами, страдающими при сахарном диабете, являются:

- глаза (снижение зрения, слепота в 76 % случаев),
- мозг (инсульт в 15% случаев),
- сердце (инфаркт миокарда в 18% случаев),
- почки (почечная недостаточность в 50% случаев),
- ноги (поражение нервов, нарушение кровообращения в 60% случаев).

**Помните, регулярный самоконтроль помогает своевременно снизить уровень сахара в крови и избежать развития осложнений!**