

## 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) измерить 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 Глюкоагоном, 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?



вести 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, измерить уровень сахара в крови или перекусить.
6. Прислушивайтесь 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»