

Памятка по профилактике сахарного диабета 1 и 2 типа у детей



Сахарный диабет у детей – это изменение углеводного и других обменов в организме. В его основе лежит недостаток инсулина. Довольно часто она приводит к хронической гипергликемии. Статистика свидетельствует о том, что сахарным диабетом болеет каждый 500-й ребенок. К сожалению, на ближайшие годы специалисты прогнозируют увеличение этого показателя.

Источник: <https://diabet24.guru/diabet/u-detej/profilaktika-3.html>

Памятка для родителей

Для того чтобы заболевание протекало без осложнений, и качество жизни ребенка оставалось на высоком уровне, родители должны следовать определенным рекомендациям. Далее будут описаны наиболее важные пункты, входящие в памятку для родителей диабетиков.



Организация правильного питания

Грамотно организованное меню ребенка с сахарным диабетом 1 или 2 типа способствует решению ключевой задачи – нормализации обмена веществ.

Прием пищи должен осуществляться в одни и те же часы (режим питания – 6-разовый).

Детям старшего возраста можно готовить мясо индейки, баранины, телятины, а также нежирное молоко, творог, пшеничный хлеб с отрубями. Овощи, фрукты должны занимать приоритетное место в рационе.

Копченые продукты, а также маринады, острые блюда, варенье, сахар строго противопоказаны детям и подросткам.

Важность питьевого режима

Употребление необходимого количества жидкости в день позволяет поддерживать хорошее самочувствие ребенка-диабетика. **Лучше всего подходит вода из-под крана (фильтрованная), минеральная вода, несладкий чай.**



Придать вкус напитку поможет заменитель сахара.

Сладкие напитки можно разбавлять водой для снижения концентрации сахара. Чем старше ребенок, тем больше воды он должен пить. Например, ребенку дошкольного возраста необходимо употреблять минимум 1,2 литра воды в сутки. Немаловажное значение играет вес, подвижность малыша.

Источник: <https://diabet24.guru/diabet/u-detej/profilaktika-3.html>

Необходимые физические нагрузки



Детям-диабетикам физическая активность необходима. С ее помощью поглощение глюкозы активными мышцами увеличивается до 20 раз. При этом повышается способность организма использовать инсулин. В зависимости от возраста ребенок может заниматься плаванием, катанием на велосипеде, роликах, танцами (без акробатических, резких элементов).

Контроль уровня сахара в крови



Контроль заболевания заключается в постоянном мониторинге уровня сахара, содержащегося в крови. Поддержание оптимального показателя снижает вероятность образования симптомов слишком низкого или, наоборот, высокого уровня глюкозы. За счет этого удастся избежать проблем, связанных с недостающим контролем. В специальном дневнике рекомендуется фиксировать полученные результаты, а также употребляемые продукты. Благодаря этой информации доктор сможет подобрать дозу инсулина для конкретного случая.

Минимизация стресса



Как упоминалось выше, стресс может стать ключевой причиной развития диабета. В подобном состоянии у ребенка пропадает сон, аппетит. Общее состояние при этом ухудшается. Из-за этого уровень сахара в крови может повышаться стремительными темпами. Родителям необходимо тщательно следить за душевным покоем малыша. Плохие взаимоотношения с родными, друзьями всегда негативно сказываются на здоровье.

Стрессовые ситуации необходимо исключить из жизни ребенка-диабетика.

У детей в большинстве случаев развивается инсулинозависимая форма заболевания. К сожалению, излечиться от такого недуга навсегда невозможно. В этом случае клетки поджелудочной железы не вырабатывают достаточный объем инсулина. Соответственно, его необходимо восполнять путем инъекций. Если родители знают о предрасположенности детского организма к развитию сахарного диабета, состояние малыша необходимо контролировать. В таком случае велика вероятность исключить или

отсрочить развитие заболевания.

Родители должны понять, что диабет у ребенка – не приговор. В случае грамотного подхода к решению проблемы, при соблюдении основных рекомендаций врача состояние ребенка будет оставаться стабильным. Очень важно, чтобы с раннего возраста родители объяснили малышу, как важно правильно питаться, постоянно соблюдать распорядок дня. Благодаря этому ребенок будет вести полноценную жизнь, развиваясь наравне со сверстниками.