

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ

(Информация для родителей)



Кто из детей наиболее подвержен риску заболеть сахарным диабетом?

- у кого есть родственники, имеющие этот диагноз;
- у кого уже обнаружены другие нарушения обмена веществ;
- кто при рождении имел большую массу тела (свыше 4,5 кг);
- у кого наблюдается снижение иммунитета.

Какие события в жизни ребенка чаще всего провоцируют начало заболевания?

- вирусное инфекционное заболевание;
- сильное нервное потрясение.

По каким ранним признакам можно предположить начало развития диабета?

- у ребенка повышается потребность в сладком;
- он трудно переносит большие перерывы между приемами пищи, испытывает мучительное чувство голода;
- через полтора-два часа после еды ощущает сильную слабость.

А если диабет уже набрал силу, что вам укажет на это?

- сильная жажда, обильное мочеотделение;
- резкое изменение аппетита;
- стремительная потеря веса;
- сонливость, раздражительность, повышенная утомляемость.

Что должны делать родители в стремлении уберечь ребенка от сахарного диабета?

- прежде всего реально оценить, насколько велик у него диабетический риск;
- побеседовать по этому поводу с детским эндокринологом, почитать популярную медицинскую литературу;
- закаливание, регулярное занятие физкультурой, доброжелательный психологический микроклимат в семье – эти и другие профилактические меры помогут вашему ребенку противостоять факторам, провоцирующим стресс и инфекции;
- щадите его поджелудочную железу;
- выбирайте свежие ягоды, соки, фрукты вместо конфет и пирожных;
- о том, что ваш ребенок подвержен повышенному диабетическому риску, должны знать его воспитатель в детском саду, школьный учитель, участковый педиатр;
- и самое главное, вы не должны допускать, чтобы болезнь была обнаружена на поздней стадии, при первых симптомах ее развития обращайтесь к детскому эндокринологу.

Если случилось так, что ребенок уже находится в крайне тяжелом состоянии, и врач «скорой» решил возить его в больницу, обязательно предупредите о возможном диагнозе. Тогда ребенка доставят по назначению в эндокринологическое отделение, а не в хирургию, не в инфекционную больницу и т.п.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА.



Сахарный диабет — хроническое заболевание, возникающее вследствие нарушения образования и/или действия инсулина в организме (нарушение углеводного обмена). При этом нарушается синтез инсулина в поджелудочной железе (диабет I типа), либо организм не способен эффективно использовать имеющийся инсулин (диабет II типа).

Симптомы заболевания: слабость, высокая утомляемость, постоянное чувство жажды, частое мочеиспускание, сухость кожи, зуд, внезапная и быстрая потеря веса, ухудшение зрения, снижение иммунитета, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям.

РИСК ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ СУЩЕСТВУЕТ У ВСЕХ!

Факторы риска: генетическая предрасположенность (заболевание диабетом у близких родственников), стресс, чрезмерное употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, конфеты и т.д.), заболевания поджелудочной железы, малоподвижный образ жизни, перенесенные инфекционные заболевания.

Осложнения диабета: падение зрения, сердечно-сосудистые заболевания, почечная недостаточность.

Хотя полное излечение сахарного диабета невозможно, существует эффективное лечение, направленное на профилактику прогрессирования заболевания и снижение риска развития осложнений.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- Предпочесть в питании цельнозерновые продукты (хлеб грубого помола, кукуруза, гречка и пр.), которые в отличие от рафинированных не повышают уровень сахара в крови.
- Исключить из рациона продукты, содержащие трансжиры (маргарины и т.п.), способствующие возникновению диабета.
- Оптимизировать двигательную активность.
- Поддерживать в норме вес тела.
- Отказаться от вредных привычек — чрезмерного употребления алкоголя, курения (у курильщиков риск заболеть на 90% выше, чем у некурящих).



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ДИАБЕТОМ ВАМ НЕОБХОДИМО:

- принимать противодиабетические препараты, рекомендованные врачом;
- посоветовавшись с врачом изменить режим питания;
 - вести здоровый образ жизни с достаточной двигательной активностью;
 - следить за своим весом;
- контролировать содержание глюкозы в крови и моче.

Важно понимать, что при соблюдении определенного образа жизни сахарный диабет не мешает Вам жить полноценной жизнью: работать, иметь семью и детей.

