

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** – серьезное, неизлечимое заболевание, когда клетки поджелудочной железы перестают вырабатывать жизненно важный гормон – **ИНСУЛИН**.

Дети с диагнозом Сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый) нуждаются в дополнительном внимании. Для их нет противопоказаний для обучения в школе, но нужно соблюдать ряд определенных требований.

Определенные требования заключаются в следующем:

- измерение сахара в крови с помощью глюкометра (даже на уроке),
- соблюдение диеты (подсчет съеденных углеводов),
- строгий режим приема пищи,
- инъекции инсулина перед едой
- дозированные физические нагрузки.

Сахарный диабет не является противопоказанием для занятий спортом.

Занятие физкультурой (спортом) улучшают течение заболевания и помогают избежать осложнения.

Перед занятием физкультурой необходимо:

- Напомнить (уточнить) ребенку об измерение сахара в крови;
- При значениях сахара меньше 6-7 ммоль/л, перед занятием дать возможность ребенку съесть углеводсодержащие продукты (хлеб, яблоко).
- При уровне сахара выше 15 ммоль/л, к физическим нагрузкам ребенка допускать **НЕ СЛЕДУЕТ**.
- Если во время урока у ребенка резко понизился сахар срочно дать ребенку сладкое (сахар, сок, сладкий чай) и занятие **ПРЕКРАТИТЬ**.

Учитель физкультуры должен быть в курсе, что у ребенка диабет.

У ребенка с диабетом может быть **два экстренных состояния**, при которых нужно быть готовым помочь ему:

- **Гипогликемия** - резкое снижения уровня сахара в крови 3,0-4,0 ммоль/л. **ОПАСНОЕ экстренное** состояние ребенка
- **Гипергликемия** - повышение сахара в крови выше 18 ммоль/л .

Данное состояние разрушает сосуды головного мозга и может угрожать жизни, если вовремя не принять меры. Поэтому, сохранение диагноза в тайне,

может быть очень опасно для жизни и здоровья ребенка с диабетом. Окружающие должны быть осведомлены и вовремя прийти на помощь.

Симптомы **легкой** гипогликемии:

- нарушение концентрации внимания и речи,
- необоснованная агрессия
- бледность кожи,
- выступающий холодный пот,
- чувство голода,
- дрожь в теле, слабость, головокружение, головная боль
- чувство страха или беспокойство (нервозность).

Возникнуть гипогликемия может в любое время – на перемене, на уроке, во время написания контрольной работы.

Поэтому и принимать необходимые меры нужно **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО**:

1. Проверить уровень сахара в крови на глюкометре.
2. Если сахар ниже 3,9 ммоль/л. Дать ребенку сок или сладкий чай, съесть 2-4 кусочка сахара.
3. Позвонить родителям.

**Ни в коем случае не нужно ждать перемены! Нельзя ребенка одного без сопровождения отправлять к врачу и домой!**

Если сразу не купировать (предотвратить) гипогликемию ребенок может потерять сознание и впасть в кому.

Поэтому просьба к учителям – **дать возможность измерить уровень сахара в крови**, взять из портфеля углеводы и съесть их во время урока, когда это ему необходимо!

**В случае, если ребенок потерял сознание в школе:**

1. Вызвать скорую помощь. Позвонить родителям.
2. Вызвать медицинского работника школы.
3. Проверить уровень сахара в крови на глюкометре.
4. не надо насильно пытаться кормить или вливать сладкий напиток.

Действовать надо быстро, но без паники!

При повышенном сахаре в крови – **гипергликемия** – ребенку, возможно, понадобится дополнительная инъекция инсулина. Ребенок может ее сделать сам в классе или попроситься выйти. Эта процедура не сложная и не привлекающая к себе внимания.

Ребенок с данным диагнозом в школе должен понимать, что он не останется один в трудной ситуации. Он должен быть спокоен за свои возможные состояния.

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. родителей \_\_\_\_\_  
Телефон \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. родителей \_\_\_\_\_  
Телефон \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. родителей \_\_\_\_\_  
Телефон \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. родителей \_\_\_\_\_  
Телефон \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. родителей \_\_\_\_\_  
Телефон \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. родителей \_\_\_\_\_  
Телефон \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. родителей \_\_\_\_\_  
Телефон \_\_\_\_\_



**Пермская Региональная Общественная Организация Инвалидов  
«Диабетическое общество Пермского края»**

**Сообщество родителей помощи детям с эндокринологическими  
заболеваниями и их семьям «ЭНЗА»**

## **ПАМЯТКА**

# **ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ**

**ДЕТИ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА В ШКОЛЕ**

**Вызов скорой помощи с сотового телефона 103!**

Пермь, 2017