

## **Памятка для классных руководителей, учителей-предметников и школьного персонала по сопровождению детей больных сахарным диабетом**

Для детей с диабетом нет противопоказаний для обучения в обычной общеобразовательной школе, и, за редким исключением, нет необходимости переводить ребенка на домашнее обучение.

### **Что такое сахарный диабет?**

Сахарный диабет — это такое состояние организма, при котором он не может вырабатывать достаточное количество инсулина. Инсулин — химическое вещество (или гормон) — вырабатывается особыми клетками поджелудочной железы и циркулирует в крови, воздействуя на множество различных тканей организма.

Все дети, у которых выявлен диабет, нуждаются в ежедневных инъекциях инсулина, так как его нельзя принимать просто как лекарство или таблетку — он разрушается и не производит нужного действия.

Дети страдающие сахарным диабетом нуждаются в ненавязчивом, осторожном присмотре. Эта информация дается не для того, чтобы дети с диабетом стали объектом особого покровительства. Они должны, как и другие дети, в равной мере выполнять все школьные правила. Речь идет о некоторой дополнительной заботе о них, вызванной теми критическими ситуациями, в которых они могут оказаться из-за болезни.

### **Критические ситуации при диабете**

#### ***Гипогликемия***

«Гипо» — сокращенная форма слова «гипогликемия». Этот термин используют для выражения симптомов, развивающихся при значительном понижении уровня сахара крови.

«Гипо» может развиваться, если ребенок сделал себе инъекцию инсулина, выбрав неправильную дозу (слишком большую пропустил или отложил на позднее время прием пищи или поел слишком мало, получил значительную физическую нагрузку без дополнительного приема углеводов).

***Допускать возникновения и развития состояния «гипо» очень опасно для жизни ребенка!***

Здесь важно, чтобы учитель смог оперативно распознать признаки «гипо» (ребенок, особенно младших классов, не всегда может это сам сделать) и срочно принять необходимые меры.

***Симптомы «гипо»:***

- чувство слабости, повышенные нервозность, волнение, агрессивность;
- сильная потливость; тошнота;
- обидчивость, смущение, плаксивость, смятение;
- ухудшение зрения и слуха, нарушение координации движений;
- дрожание рук и озноб;
- возможна потеря сознания.

В принципе, каждый ребенок (кроме самых маленьких, которые могут сразу потерять сознание) заранее чувствует приближение «гипо».

Проблема состоит в том, чтобы он не растерялся и знал, что в этом случае ему нужно срочно достать из портфеля и, вне зависимости от того, где он находится (например, на уроке), выпить сладкий фруктовый сок (0,5 стакана) или съесть 3 кусочка сахара (конфеты), или выпить 0,5 стакана обычной пепси-колы, или принять 3 таблетки глюкозы по 5 граммов.

Для оказания неотложной помощи при тяжелых гипогликемиях используется ГлюкаГен ГипоКит (в/м 0,5 мг для детей до 7 лет и 1,0 мг детям старшего возраста). Наличие препарата обеспечивается родителями.

### **Действия учителя в критических ситуациях**

Не пугаться! Действовать решительно! При первых симптомах «гипо» разрешить ребенку выпить или съесть вышеуказанное. При этих действиях состояние «гипо», может и не развиваться дальше, но для закрепления достигнутого эффекта важно, чтобы ребенок еще что-нибудь поел. Например, стакан молока и два печенья, яблоко, бутерброд (все это всегда должно быть в портфеле ученика — родители должны следить за этим). Можно разрешить ученику выйти из класса и поесть в школьной столовой, медицинском кабинете, но обязательно отправить его с сопровождающим и убедиться, что у него есть еда. Нет необходимости совсем отправлять ребенка домой. Состояние «гипо» обычно проходит буквально через 10–15 минут. Если эта ситуация произошла в конце учебного дня (на последнем уроке, в раздевалке), ребенка, после того, как он поест, следует отправить домой с сопровождением или вызвать для этого родителей.

Если же ребенок потерял сознание, требуется немедленно вызвать «скорую помощь». Не надо пытаться влить ребенку, находящемуся без сознания, сладкий чай или иную жидкость — он может захлебнуться.

«гипо» — единственное тяжелое состояние, которое можно отнести к критическим и с которым учитель может столкнуться на уроке, во время занятий физкультурой, на экскурсии, при уборке школьного класса. Вот почему учитель должен знать, как важно школьнику с диабетом вовремя поесть и что может случиться, если не дать ему возможности выполнить все необходимые процедуры.

Обычно время приема пищи приходится на перемену между вторым и третьим уроком (второй завтрак), после пятого урока (обед) и, если это вторая смена, между вторым и третьим уроком (полдник). Следовательно, в эти перемены ученик должен обязательно «перекусить», если урок сдвоенный — следует дать возможность ребенку выйти. Не закрывать класс на ключ, не убедившись, что ученик взял с собой завтрак. Перед экскурсией надо проверить, есть ли у него в портфеле еда. Учителю физкультуры — убедиться, что ученик поел перед уроком и после него.

Следует также решить вопрос о том, где будут храниться сладости (сок, конфеты и пр.), необходимые для выведения из состояния «гипо», если их не оказалось в портфеле ребенка, куда звонить в экстренном случае («скорая помощь»), как при необходимости срочно связаться с родителями, как правильно поступить, если в школе нет в это время медицинского работника.

### **Гипергликемия**

Эта ситуация у ребенка больного диабетом, не так страшна, как «гипо», но также требует особого внимания. Обычно высокий уровень сахара крови «набирается» не сразу, а в течение нескольких дней, если только ребенок не нарушил резко режим, съев сразу много сладкого. Причины же повышения уровня сахара крови бывают разные: малое количество инсулина, неправильно подобранная его доза; любой стресс, заболевание и т. п. При этом ребенок много пьет и часто мочится, а, следовательно, может в течение урока или нескольких уроков отпрашиваться в туалет.

Важно понимать это его состояние и спокойно отнестись к нему, не раздражаясь и не акцентируя на этом внимание других учеников. Обычно родители заранее договариваются с учителем о том, что их ребенку достаточно просто поднять руку, а учителю спокойно разрешить ему выйти. Если же учитель совершит ошибку, заметив: «Я же тебя отпускал в туалет на прошлом уроке!», это может вызвать насмешки со стороны других учеников. Известны случаи, когда дети, особенно в начальной школе, стесняясь и боясь насмешек, попадали в неловкую ситуацию.

### **Порядок питания при диабете**

Наряду с инсулином важным элементом лечения диабета является правильно подобранное питание.

Диета ребенка с диабетом должна составляться врачом-диетологом или родителями, получившими необходимые инструкции от врача, знающими, как нужно

питаться ребенку. По составу его пища не особенно отличается от пищи здорового человека; просто ежедневно должны быть соблюдены ее объем и количество углеводов.

Учитель должен разрешить ребенку с диабетом принимать пищу в определенное для него время, независимо от того, в каких обстоятельствах он находится — в классе или на экзамене, экскурсии или во время похода в театр. Просто нужно убедиться, что у ребенка есть с собой еда, которую он сможет съесть в нужное время.

Если же ученик должен сдавать зачет или экзамен, желательно подобрать для этого время так, чтобы оно не совпадало со временем приема пищи.

### **Физические нагрузки и спорт**

*(Рекомендации для учителя физкультуры, тренера спортивной секции).*

Ребенок с диабетом получает от врача наставления и советы по вопросу о том, как ему вести себя при физических нагрузках. Они не запрещены ребенку, напротив, в умеренных объемах и под контролем спорт и физические упражнения ему показаны. Во всем мире существует масса примеров того, как профессиональные спортсмены, будучи больны диабетом, не меняют своего образа жизни из-за болезни, умело рассчитывая физическую нагрузку, режим и инсулинотерапию. Физические упражнения заставляют организм «сжигать» сахар быстрее, чем в обычной обстановке. Учителю физкультуры необходимо иметь в виду, что дети с диабетом перед занятиями должны обязательно поесть, или, в крайнем случае, съесть что-то сладкое (например, шоколадку).

Если у ребенка все же начнут развиваться симптомы «гипо» во время занятий физкультурой, ему необходимо срочно дать что-то сладкое, а затем отправить поесть. Особенно внимательно следует наблюдать за ребенком в плавательном бассейне, так как вода и плавание сильно снижают уровень сахара крови. Если же ребенок принимает участие в спортивном мероприятии, например, в соревновании, кроссе или футбольном матче, у него должен быть в кармане сахар, а у организаторов соревнования — пепси или другой сладкий напиток. Они могут потребоваться срочно в ситуации с «гипо» и ее следует обязательно иметь в виду именно взрослым, поскольку ребенок может о ней забыть.

**О чем должен помнить учитель физкультуры или тренер, имея в своей группе ребенка с диабетом:**

перед началом занятий и после них следует убедиться, что ребенок не только успел переодеться,

но и поесть;

если уроки физкультуры сдвоенные или вы выходите из спортивного зала на улицу (например, зимой на лыжах), следует убедиться, что у ребенка с собой (или у учителя) есть сладости (сахар, конфеты, печенье, пепси, сок) и дополнительная еда (бутерброд, фрукты и т. д.);

если у ребенка все же возникло состояние «гипо» и вы сумели с ним справиться, но решили отправить ребенка в школу с занятий на улице или в класс из спортивного зала, найдите ему сопровождающего;

если ребенок участвует в спортивных соревнованиях или других мероприятиях, следует чаще обращать на него внимание, контролируя его состояние.

**В заключении — о самом главном (об этом необходимо помнить!).**

1. Ребенок с диабетом всегда должен иметь в легкодоступном месте при себе глюкозу (сахар или сладкий напиток), особенно в классе, во время спортивных соревнований, занятий физкультурой, во время игр и экскурсий.

2. Если вы являетесь классным руководителем, убедитесь в том, что другие учителя знают о диабете вашего ученика, постарайтесь сделать так, чтобы к нему правильно относились взрослые и сверстники.

3. Если ребенку с диабетом нездоровится, никогда не отправляйте его одного в медицинский кабинет или домой — только с сопровождением. Если возникнет необходимость отправить его домой, убедитесь, что дома есть кто-то из взрослых.

4. Никогда не задерживайте ребенка с диабетом в школе после занятий в то время, когда ему нужно сделать укол и пообедать, а также на уроке (сдвоенных уроках), перемене, после которых он должен «перекусить».
5. Можно надеяться, что дети с диабетом, даже в малом возрасте, знают многое о своей болезни и особенностях ее проявления. Поэтому, если такой ребенок обращается к вам и говорит, что в отношении его нужно что-то предпринять, пожалуйста, прислушайтесь к нему и примите правильное решение.
6. Иногда ребенок с диабетом пьет чаще, чем другие здоровые дети. Это вызвано повышением уровня сахара крови. Не думайте, что он хочет пошутить над вами, когда жалуется на жажду или часто просится выйти.
7. В ситуации с «гипо» поступайте так, как рассказано выше в нашем пособии.
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 о них. Вместе с тем, они требуют ненавязчивого, осторожного присмотра.
9. Жесткий контроль за течением диабета возможен лишь при балансе между дозой инсулина, питанием и физической нагрузкой. Однако у детей с диабетом, даже у тех из них, кто тщательно следит за этим балансом, не исключены случаи внезапной гипогликемии и, наоборот, резкого повышения уровня сахара крови. Они часто нуждаются в психологической поддержке, должны чувствовать, что не одиноки, а являются частью коллектива сверстников. Постарайтесь сделать так, чтобы дети с диабетом принимали участие в большинстве школьных и классных мероприятий. Конечно, это требует большого внимания и организационных хлопот, часто учителю легче запретить ребенку с диабетом участвовать в походах, экскурсиях, соревнованиях и пр. Но тогда ребенок останется один на один со своей болезнью, будет ограничен только рамками дома и семьи, а ему нужны такие жизненные ситуации, в которых он получал бы опыт, обеспечивающий ему способность самому справляться со своим недугом. Если запланирован поход или экскурсия, можно пригласить родителей или бабушку (дедушку) ребенка принять участие в этом мероприятии — они смогут помочь и учителю, и ненавязчиво проконтролировать больного ребенка.
10. Проявив терпение, внимание и такт, вы поможете вашему ученику адаптироваться к окружающему миру, не бояться болезни, а научиться управлять ею.
11. В школе, где медицинская сестра остается в кабинете в течение всего учебного дня, именно она может помочь учителю и самому ребенку в решении его проблем (сделать инъекцию инсулина, проследить, чтобы ребенок ввел инсулин правильно); ей следует обязательно встретиться с родителями ребенка и предложить им принести в школу дубликат выписки из истории его болезни.
12. Классному руководителю необходимо проконтролировать запись в журнале о ребенке, больном диабетом. Обязательно должны быть записаны следующие данные: Ф. И. О. ребенка; число, месяц, год рождения; домашний адрес, телефон; сведения о родителях (имя, отчество матери и отца, место и телефон работы); сведения о вводимом инсулине: (тип инсулина, доза введения); Ф. И. О., телефон лечащего врача-эндокринолога.
13. Медицинская сестра по договоренности с родителями может иметь в кабинете запасные одноразовые инсулиновые шприцы, инсулин, средства самоконтроля. Все необходимые средства могут быть представлены в медицинский кабинет родителями ребенка, больного диабетом.

## 1. Признаки сахарного диабета у детей дошкольного возраста:

**1. Полидипсия, или патологическая жажда** - Одно из самых ярких проявлений диабета.

**2. Полнурия, или частое и повышенное мочеиспускание.** Из-за постоянной жажды и большого количества выпитой жидкости дети, страдающие от диабета, ходят по малой нужде чаще, чем их здоровые сверстники.



### 3. Снижение веса.

Несмотря на повышенный аппетит может наблюдаться снижение массы тела. Хотя первоначально вес, наоборот, может несколько увеличиться. Это связано с физиологией во время нехватки инсулина. Клеткам недостает сахара для формирования энергии, поэтому они ищут его в жирах, расщепляя их. Так вес снижается.

### 4. Долгое заживание ран.

Даже незначительные ссадины и царапины заживают очень медленно. Это связано с нарушениями функционирования сосудистой системы из-за устойчивого повышения уровня глюкозы в крови.

### 5. Дермопатия, или поражение кожи.

Из-за диабета дети нередко страдают от кожных заболеваний. На различных частях тела может возникнуть сыпь, язвы и пятна. Это происходит из-за снижения иммунитета, нарушений в процессах обмена и сосудах.

### 6. Физическая слабость.

Нет энергии – нет сил у ребенка на игры и движение. Он становится слабым и тревожным. Дети-диабетики отстают в учебе от своих друзей и не так активны на занятиях физической культурой. После прихода домой из учебного заведения ребенок хочет спать, выглядит усталым, не хочет ни с кем общаться.



## 7. Запах ацетона во время выдоха.

Еще один характерный признак появления диабета. В воздухе рядом с ребенком пахнет уксусом или кислыми яблоками.



## II. Как проявляется сахарный диабет у детей младшего и среднего школьного возраста.

Выявлению диабета у детей школьного возраста будут предшествовать признаки:

1. более частые, чем обычно, походы в туалет по малой нужде, в том числе ночью;
2. постоянная жажда;
3. сухость слизистой;
4. потеря веса;
5. дерматиты;
6. нарушения в работе внутренних органов.

Все эти физические факторы сочетаются с психологическими, так называемыми нетипичными проявлениями сахарного диабета:

- тревожностью и подавленностью;
- усталостью и слабостью;
- падением успеваемости;
- нежеланием контактировать со сверстниками.

Мамы и папы, любите своих детей, не игнорируйте их проблемы и тревоги.

## III. Первые признаки сахарного диабета у детей старшего школьного возраста.

Подростковый диабет - явление, которое происходит после 15 лет. Симптомы сахарного диабета у подростков являются типичными и при отсутствии лечения - усугубляются.

У подростков распространены такие симптомы сахарного диабета:

- низкая работоспособность в сочетании с постоянной утомляемостью;

- неустойчивые эмоции, плаксивость и раздражение;
- апатия и нежелание что-то делать;
- кожные проблемы - грибок, нейродермит, фурункулы, угри;
- зуд и чесание;
- кандидоз половых органов;
- частые проявления простуды;
- жажда даже после большого количества выпитой жидкости;
- частое посещения туалета
- нарушениях менструального цикла у девушек;
- может повышаться давление, отмечается рост холестерина в крови;

нарушается микроциркуляция крови, подросток испытывает чувство онемения, страдает от судорог.

#### IV. Профилактика сахарного диабета у детей.

Дети, страдающие от диабета, должны принять за правило выпивать по стакану чистой питьевой воды перед каждым приемом пищи. И это минимальное требование. Кофе, сладкие напитки, газированная вода в счет употребляемой жидкости не идет. Такие напитки пойдут только во вред.

Если у ребенка лишний вес (чаще всего при диабете II типа), по максимуму сокращайте калории в еде. Вычитывайте не только углеводы, но и растительные и животные жиры. Кушать вашему ребенку нужно чаще, но не много. Придерживайтесь рекомендаций по правильному питанию вместе с ребенком. За компанию легче преодолевать трудности.

Включите в детский рацион овощи, готовьте из них оригинальные блюда. Пусть ребенок полюбит свеклу, кабачки, капусту, редиску, морковь, брокколи, лук, чеснок, фасоль, брюкву, фрукты



Сахарный диабет у ребенка