САХАРНЫЙ ДИАБЕТ У ДЕТЕЙ

Сахарный диабет - тяжелое заболевание, которому подвержены не только взрослые, но и дети. У детей проблемы с выработкой инсулина и усвоением сахара часто являются врожденными. Поэтому важно с детства приучить ребенка вести здоровый образ жизни.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:

- Ваш ребенок очень много кушает, но все же быстро худеет?
- Ваш ребенок постоянно хочет пить?
- Ваш ребенок чаще обычного ходит в туалет, особенно ночью?

Обратитесь к врачу!

Какие дети подвержены риску развития диабета?

- Рожденные в семье диабетиков (заболевание может проявиться как в период новорожденности, так и в 25, и даже в 50 лет)
- С факторами риска (неправильное питание, гиподинамия, употребление табака и алкоголя)
- С нарушением обмена веществ
- При рождении имевшие большую массу тела (свыше 4,0 кг)
- Часто болеющие инфекционными заболеваниями

Профилактика сахарного диабета у детей снижает риск развития заболевания и сопутствующих осложнений в дальнейшем

КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА?

Грудное вскармливание в младенчестве (натуральное грудное молоко содержит элименты, укрепляющие иммунитет, а коровье молоко включает в себя вещество, негативно влияющее на клетки поджелудочной железы)

Соблюдение сна и отдыха (необходимо избегать переутомления ребенка и позднего отхода ко сну)

Правильное питание (ежедневное употребление овощей и фруктов, рыбы и цельнозерновых продуктов, полное исключение сладких шипучих напитков и лимонадов)

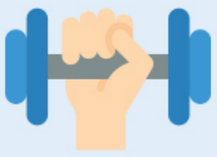
Психологический комфорт, общение со сверстниками, позитивная атмосфера в семье (сильные стрессы, страхи могут стать толчком в развитию заболевания)

Соблюдение режима питания (прием пищи должен происходить в одно и то же время - так поджелудочная железа будет вырабывать инсулин и ферменты в необходимом ритме)

Соблюдение питьевого режима (необходимо пить воду за 15 минут до приема пищи, не менее 2-х стаканов чистой негазированной воды в день)

Контроль массы тела (необоснованный набор веса и повышенный аппетит должны серьезно насторожить родителей)

Своевременная вакцинация против эпидемического паротита



Здоровый образ жизни, физическая активность (подвижные игры) и занятия физкультурой

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано более 4-х млн больных сахарным диабетом, однако истинное число больных намного больше.

Сахарный диабет выявлен у каждого 20 россиянина*

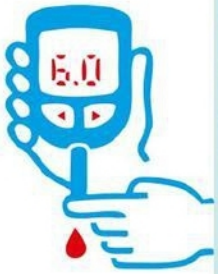
Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто – достаточно пройти профилактическое обследование в

Центре здоровья или диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

НОРМА – уровень глюкозы натощак **менее 6 ммоль/л**

ПРЕДДИАБЕТ – уровень глюкозы натощак **от 6,1 до 6,9 ммоль/л**

ДИАБЕТ – уровень глюкозы **равен или выше 7,0 ммоль/л**



ФАКТОРЫ РИСКА ДИАБЕТА

- Избыточная масса тела, ожирение
- Артериальная гипертония *(давление 140/90 мм рт. ст. и выше)*
- Наличие сахарного диабета у ближайших родственников
- Низкий уровень физической активности
- Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови *(ЛПВП менее 0,9 ммоль/л)* и высокий уровень триглециридов *(2,82 ммоль/л и более)*
- Высокий уровень сахара в крови во время беременности, рождение ребенка весом более 4 кг

СИМПТОМЫ ДИАБЕТА

- **Постоянная жажда, сухость во рту**
- **Ухудшение зрения**
- **Повышенная утомляемость, слабость**
- **Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки**
- **Частая молочница у женщин**
- **Снижение эрекции у мужчин**
- **Снижение веса, иногда повышение аппетита**
- **Воспалительные процессы, плохо заживающие раны, расчесы на коже**

У Вас повышенный уровень сахара в крови или Вы отметили у себя симптомы диабета? Вам необходимо обратиться к врачу!

Помните! Несвоевременное выявление диабета или отсутствие лечения могут привести к серьезным последствиям:

- **Сердечно-сосудистым осложнениям** (инфаркт, инсульт)
- **Снижению зрения, вплоть до слепоты**
- **Почечной недостаточности**
- **Поражению нервной системы**
- **Гангрене, ампутации конечностей**

*По данным всероссийского эпидемиологического исследования, проведенного под руководством академика Дедова И.И.

РОСПАТРИОТ центр

ВОЛОНТЕРЫ медики

Ассоциация Волонтерских Центров

Министерство здравоохранения Краснодарского края

ГБУЗ “ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ”
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

2 ТИПА ДИАБЕТА

1 тип инсулин-зависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение

2 тип инсулин-независимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему

НОРМА -
УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ НАТОЩАК
< 6 ммоль/л

ПРЕДДИАБЕТ -
УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ НАТОЩАК
от 6,1 до 6,9 ммоль/л

ДИАБЕТ -
УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ НАТОЩАК
≥ 7,0 ммоль/л

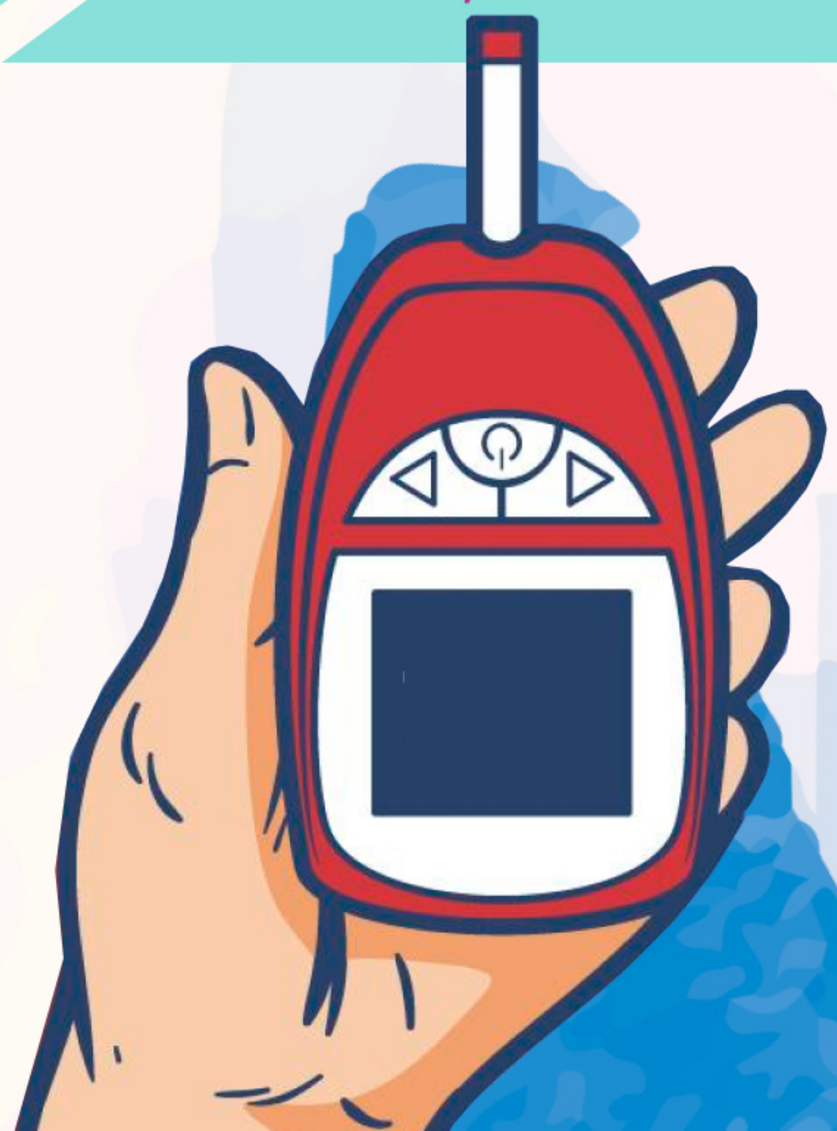
СИМПТОМЫ ДИАБЕТА

ПОСТОЯННАЯ ЖАЖДА, СУХОСТЬ ВО РТУ

СНИЖЕНИЕ ВЕСА, ИНОГДА ПОВЫШЕНИЕ АППЕТИТА

УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, ПЛОХО ЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ, РАСЧЕСЫ НА КОЖЕ

ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ И УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА МОЧИ ЗА СУТКИ

ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, СЛАБОСТЬ