Физические нагрузки не только снижают риск ожирения. При физической нагрузке уровень глюкозы в крови снижается, даже если она находится там в некотором избытке. Каждый день хотя бы полчаса нужно заниматься любым видом спорта.

Избегание стрессов.

Большинство детей страдающих сахарным диабетом являются инвалидами детства. Вопрос о направлении детей на инвалидность и сроки направления решаются индивидуально лечащим врачом. Окончательно вопрос решается специалистами медико-социальной экспертизы.

Комитет здравоохранения Курской области

2016 г.

Сахарный диабет у детей

Памятка для родителей

Сахарный диабет– болезнь, которая может проявляться у детей любого возраста, характеризуется хроническим повышением уровня глюкозы в крови.

Уровень глюкозы в крови натощак должен быть от 3,3 до 5,5 ммоль/литр

Течение сахарного диабета зависит от возраста и от провоцирующих факторов. Более тяжелое течение болезни у маленьких детей.

Сахарный диабет у детей часто относитсяк первому типу. Плацдармом для его развития служитгенетическая предрасположенность, а поводом для развития –перенесенное инфекционное вирусное заболевание.

У детей также может быть диабет второго типа – инсулиннезависимый. Но такие случаи довольно редки.

Как начинаетсясахарный диабет у детей?

У детей перед развитием диабета бывает скрытый период, врачи его называют латентным. Родители могут обратить внимание, что ребенок пьет много воды и часто ходит в туалет, особенно отклонение от нормы видно в ночное время.

Если у ребенка есть родственники с сахарным диабетом, то его риск заболеть повышается.

Признаки возникновения диабета:

1. Повышение потребности в сладком (происходит потому, что клетки тканей и органов начали хуже его усваивать, но потребность в норме сохраняется).
2. Человек трудно переносит длительные перерывы между едой, а также обострено чувство голода, могут ощущаться характерные, как называемые, голодные головные боли.
3. Уже через 1,5-2 часа после приема пищи ощущается слабость.

Симптомы сахарного диабета:

Резкое снижение веса, сильная жажда,чрезмерное выделение мочи (более 2-3 л в сутки), неспособность к концентрации внимания, повышенная утомляемость,тяжелое течение инфекционных заболеваний.Кроме того, у детей, страдающих сахарным диабетом, часто бывают различныепоражения кожи, в частности, гнойнички, фурункулез, зуд кожи и т.п.

Профилактика Сахарного диабета у детей:

На первом месте среди профилактических мер стоит правильное питание.

Обращать внимание нужно не только на углеводы, а также и на жиры – растительные и животные. Нужно увеличить количество приемов пищи в день, но уменьшить порции и калорийность.