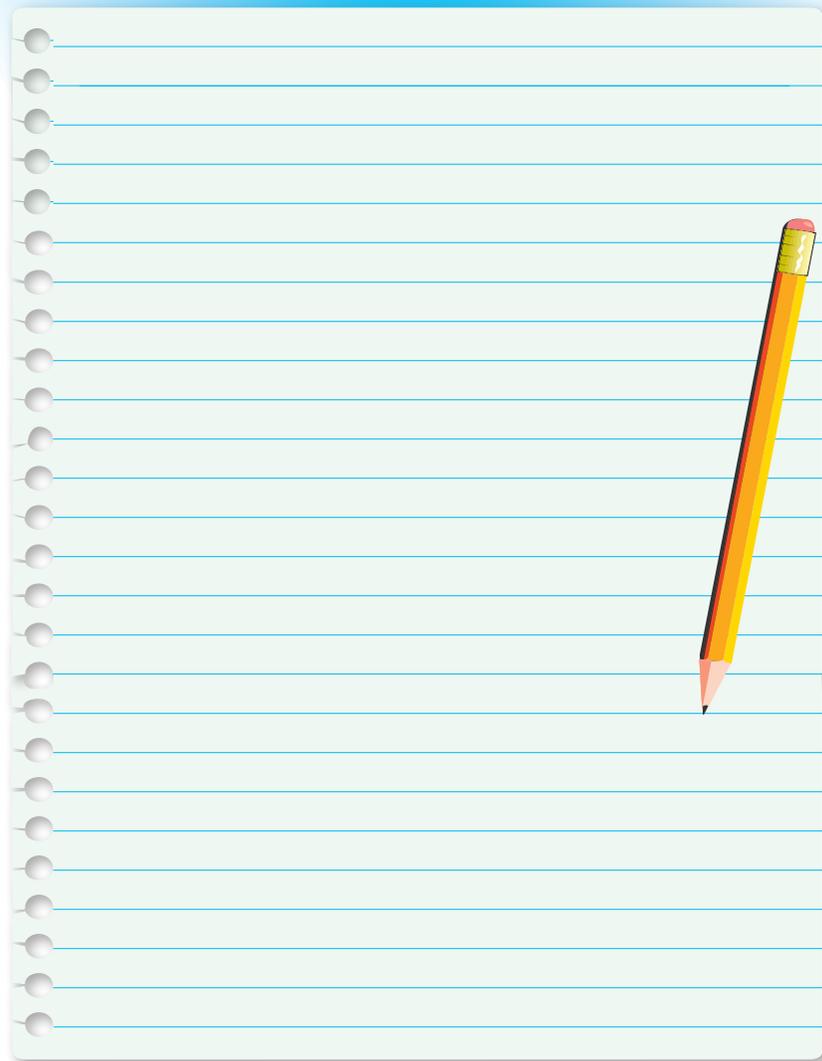


Для записок:



Памятка для работающих
с детьми-диабетиками

РЕБЕНОК-ДИАБЕТИК И ФИЗКУЛЬТУРА



ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ?

Диабет – это нарушение энергетического обмена и обмена веществ, неизлечимая болезнь, при которой происходят значительные изменения содержания сахара в крови.

У детей с диабетом организм не способен самостоятельно вырабатывать необходимый для жизнедеятельности инсулин. При таком нарушении углеводного обмена содержание сахара в крови может резко повышаться или понижаться.

Уход за детьми и молодыми людьми с диабетом 1 типа всегда проводится уколами инсулина в подкожно-жировую ткань.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА СОДЕРЖАНИЕ САХАРА В КРОВИ

Более часа продолжающиеся физические занятия обычно приводят к снижению уровня сахара в крови как во время занятий, так и много часов спустя.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ЧРЕЗМЕРНОГО СНИЖЕНИЯ САХАРА В КРОВИ

- принять содержащую углеводы пищу до занятий физкультурой (при необходимости во время занятий или после них).
- уменьшить дозу инсулина перед занятиями, а при необходимости и после них.

Учтите, что теплая погода и слишком теплая одежда также могут привести к понижению сахара в крови, поскольку в таких условиях инсулин усваивается быстрее!



Дополнительная информация о диабете:
www.diabetes.fi
www.tampereendiabetesyhdistys.fi

ДО ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СЛЕДУЕТ ИЗМЕРИТЬ САХАР В КРОВИ

Если сахар в крови превышает 15 ммоль/л (миллимоль на литр), значительных физических нагрузок следует избегать. При необходимости вводится дополнительный инсулин с учетом инструкций родителей.

Если до начала занятий сахар в крови на нормальном уровне (4–8 ммоль/л), тогда предлагается перекус также в соответствии с инструкциями родителей. Если сахар в крови ниже 4 ммоль/л, всегда требуется дополнительный перекус (около 20 г углеводов) до начала занятий физкультурой.

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

До часа длящиеся занятия физкультурой обычно не требуют дополнительного перекуса. Во время многочасовых занятий надо принимать 10–20 г углеводов через каждые полчаса-час.

При этом следует принимать во внимание нагрузку, получаемую во время занятий.

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ

После активных занятий физкультурой проводится измерение сахара в крови при необходимости каждые час-два. Также в случае необходимости после занятий организуется дополнительный перекус.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

При стабилизированном на нормальном уровне сахара в крови нет препятствий для занятий физкультурой. Физические занятия сами являются составной частью ухода.

Ребенок должен заранее сообщить родителям, в какие дни у него физкультура!



10 г углеводов содержится, к примеру:

- в одном стакане молока или простокваши,
- в одном фрукте,
- в 2–3 дл ягод (один-полтора стакана),
- в кусочке хлеба,
- в 5 пастилках Siripiri.

На занятия физкультурой следует взять с собой:

Маленькую пачку сока или другой сладкий напиток, или глюкозные пастилки (Siripiri, Dexal), фрукт или изюм.

ИНСТРУКЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ на случай гипогликемии (низкого сахара в крови):

- обеспечение перекуса или экстренного приема продуктов, содержащих сахар;
- назначение ответственных за приобретение продуктов и определение места их хранения, а также за организацию перекуса.