

## **Памятка**

*учителям (воспитателям), работающим в учебных заведениях,  
которые посещают дети и подростки с диагнозом «Сахарный диабет»*

Наиболее часто встречающейся формой сахарного диабета у детей является **сахарный диабет 1 типа**, в основе которого лежит абсолютная инсулиновая недостаточность, то есть количество инсулина вырабатываемого поджелудочной железой не может обеспечить адекватный уровень гликемии в течение дня. Дети (подростки) с диагнозом сахарный диабет, нуждаются в ежедневных инъекциях инсулина и замерах сахара в крови.

Основная нагрузка по возвращению ребенка (подростка) с диагнозом сахарный диабет к нормальной жизни ложится на родителей и близких родственников. А также важное место занимает школа и детский сад. Школьный учитель, классный руководитель, воспитатель в детском саду должен иметь необходимую информацию об этом заболевании. Даже учащимся старших классов школы (подросткам) необходим контроль со стороны педагога.

*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. Надо растворить порошок ГлюкаГена водой из шприца; не вынимая иглы, тщательно и аккуратно перемешать полученный раствор, набрать его в шприц, вынуть иглу из пробки флакона и ввести ГлюкаГен подкожно или внутримышечно (как инсулин). ГлюкаГен - быстродействующий препарат, поэтому ребенок обычно прямо "на игле" приходит в себя. В течение 10 минут после инъекции ребенка необходимо покормить - дать бутерброд, фрукт или фруктовый сок, т.к. может повториться гипогликемия, ибо ГлюкаГен действует только короткое время.*

*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 класса.*

*10. Постарайтесь сделать так, чтобы дети с диабетом принимали участие в большинстве школьных и классных мероприятий. 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 ребенка. Проявив терпение, внимание и такт, вы поможете вашему ученику адаптироваться к окружающему миру, не бояться болезни, а научиться управлять ею.*