



Громадська  
організація  
"ДІА-ДІТИ"

# ПРО ЦУКРОВОВИЙ ДІАБЕТ



## ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ (ЦД) 1 типу

ЦЕ НЕІНФЕКЦІЙНЕ, НЕЗАРАЗНЕ хронічне захворювання підшлункової залози, що характеризується абсолютною інсуліновою недостатністю.

Спорт для дітей з ЦД 1 типу є ефективною складовою якісної компенсації цукрового діабету. Дозвіл на зайняття спортом надається лікарем та знаходиться у сфері відповідальності батьків дітей з ЦД 1 типу, але тренер має бути обізнаним щодо первинної допомоги при критичних ситуаціях, пов'язаних із цукровим діабетом.

**ДІТИ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ 1 ТИПУ НЕ ПОТРЕБУЮТЬ ДОДАТКОВОГО МЕДИЧНОГО НАГЛЯДУ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ**

ДЛЯ УНИКНЕННЯ КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЙ ДО, ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ ДИТИНА З ЦД 1 ТИПУ МАЄ ВИМІРЯТИ РІВЕНЬ ЦУКРУ В КРОВІ.

ДЛЯ ДИТИНИ З ЦД 1 ТИПУ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВА МОЖЛИВІСТЬ ЗАВЖДИ МАТИ У БЕЗПОСЕРЕДНІЙ ДОСТУПНОСТІ ПРИБЛАД ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ РІВНЮ ЦУКРУ В КРОВІ (ГЛЮКОМЕТР, НЕПЕРЕРВНИЙ МОНІТОРИНГ), ЗАСОБИ ДЛЯ ІН'ЄКЦІЇ ІНСУЛІНУ (ІНСУЛІН, ШПРИЦ, ШПРИЦ-РУЧКУ, ІНСУЛІНОВУ ПОМПУ), СОЛОДОШІ (СІК, ДЕКСТРОЗУ, ГЛЮКОЗУ, ЦУКЕРКИ), НЕГАЙНО ЗА ПОТРЕБИ ЗДІЙСНОВАТИ ЗАМІРЮВАННЯ ЦУКРУ В КРОВІ, ІН'ЄКЦІЇ ІНСУЛІНУ, ПРИЙОМ ЇЖИ.

ПРИ ВИПАДКАХ ГІПОГЛІКЕМІЇ ТА ГІПЕРГЛІКЕМІЇ МАЮТЬ БУТИ ПРИЙНЯТІ ДОДАТКОВІ ЗАХОДИ АЖ ДО ВІДСТОРОНЕННЯ ДИТИНИ З ЦД 1 ТИПУ ВІД ПОТОЧНОГО ТРЕНУВАННЯ.

ДЛЯ ДІТЕЙ З ЦД 1 ТИПУ МОЖЕ БУТИ НЕПРИЄМНИМ АКЦЕНТ НА ЗАХВОРЮВАННІ. БУДЬТЕ ТОЛЕРАНТНИМИ, ЗАПОБІГАЙТЕ БУЛІНГУ.

ЯКЩО ДИТИНА З ЦД 1 ТИПУ КАЖЕ, ЩО ПОЧУВАЄ СЕБЕ ПОГАНО, БУДЬ ЛАСКА, ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО НЕЇ, ЗА ПОТРЕБИ ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ З ЇЇ БАТЬКАМИ І ПРИЙМІТЬ ПРАВИЛЬНЕ РІШЕННЯ.



## КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ ПРИ ДІАБЕТІ:

### ГІПОГЛІКЕМІЯ

небезпечно низький рівень цукру крові.

Визначається за показником рівню цукру в крові (менше 4 ммоль/л або 72 мг/дл) або (при неможливості здійснення замірів) за симптомами: різка слабкість, блідість шкіри; підвищена пітливість; нудота; тремтіння рук, озноб; підвищена нервозність, хвилювання, агресивність, плаксивість; погіршення зору і слуху; порушення координації рухів; можлива втрата свідомості.

#### ЩО РОБИТИ ВЧИТЕЛЮ, ЯКЩО ПОМІЧЕНІ СИМПТОМИ ГІПОГЛІКЕМІЇ:

**1** відсторонити дитину від тренування та дозволити учневі здійснити вимірювання рівню цукру в крові;

**2** дозволити випити (з'їсти) солодке (лідиму) із 2 чайними ложками цукру, 100 мл соку, 1-2 льодяника, чайну ложку меду; організувати пошук солодощів при їх відсутності в учня;

**3** нагадати про необхідність через 15-30 хвилин з'їсти додаткові вуглеводи (печиво, бутерброд, яблуко), щоб запобігти гіпоглікемії в подальшому;

**НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ВПНІ ДИТИНУ, ЯКЩО ВІН НЕМАЄ СВІДОМОСТІ, РІДИНИ!**

**4** якщо учень втратив свідомість, негайно викликати «швидку допомогу», зазначаючи, що учень має ЦД 1 типу.

## КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ ПРИ ДІАБЕТІ:

### ГІПЕРГЛІКЕМІЯ

підвищений рівень цукру крові. Визначається за показником рівню цукру в крові (більше 10 ммоль/л або 180 мг/дл). Проявляється підвищеною спрагою, частим сечовипусканням, загальною слабкістю.

#### ПРО ВИПАДКИ ГІПО- ТА ГІПЕРГЛІКЕМІЇ СЛІД СПОВІСТИТИ БАТЬКІВ УЧНЯ.

#### ЩО РОБИТИ ВЧИТЕЛЮ, ЯКЩО ПОМІЧЕНІ СИМПТОМИ ГІПЕРГЛІКЕМІЇ:

**1** відсторонити дитину від тренування та дозволити учневі здійснити вимірювання рівню цукру в крові;

**2** дозволити чи організувати за допомогою медсестри навчального закладу ін'єкцію інсуліну. При необхідності проконсультуватися з батьками учня;

**3** дозволити учневі з ЦД 1 типу випити води, відпочити;

**4** якщо учень втратив свідомість, негайно викликати «швидку допомогу», зазначаючи, що учень має ЦД 1 типу.

## ВАЖЛИВО!

дозволяти учню з ЦД 1 типу пити воду по потреби і за вимогою ходити в туалет; це обумовлене особливостями захворювання.



# ПРО ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ!



Виготовлено громадською організацією «ДІА-ДІТИ» в рамках реалізації проєкту «Доступно про діабет» за підтримки лікаря-ендокринолога Кривого Із Ю.О.

## КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ ПРИ ДІАБЕТИ:

# ГІПОГЛІКЕМІЯ

**небезпечно низький рівень цукру крові.**

Визначається за показником рівню цукру в крові (менше 4 ммоль/л або 72 мг/дл) або (при неможливості здійснення замірів) за симптомами: різка слабкість, блідість шкіри; підвищена пітливість; нудота; тремтіння рук, озноб; підвищена нервозність, хвилювання, агресивність, плаксивість; погіршення зору і слуху, порушення координації рухів; можлива втрата свідомості.

### ЩО РОБИТИ ВЧИТЕЛЮ, ЯКЩО ПОМІЧЕНІ СИМПТОМИ ГІПОГЛІКЕМІЇ:

- 1 дозволити учневі здійснити вимірювання рівню цукру в крові;
- 2 дозволити випити (з'їсти) солодке (рідину із 2 чайними ложками цукру, 100 мл соку, 1-2 льодяники, чайну ложку меду), організувати пошук солодощів при їх відсутності в учня;
- 3 нагадати про необхідність через 15-20 хвилин з'їсти додаткові вуглеводи (печиво, бутерброд, яблуко), щоб запобігти гіпоглікемії в подальшому;
- 4 якщо учень втратив свідомість, негайно викликати «швидку допомогу», зазначивши, що учень має ЦД 1 типу.

**НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ВЛИТИ ДИТИНІ, ЯКА ЗНАХОДИТЬСЯ БЕЗ СВІДОМОСТІ, РІДИНУ!**

## ВАЖЛИВО!

## КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ ПРИ ДІАБЕТИ:

# ГІПЕРГЛІКЕМІЯ

**підвищений рівень цукру крові.**

Визначається за показником рівню цукру в крові (більше 10 ммоль/л або 180 мг/дл). Проявляється підвищеною спрагою, частим сечовипусканням, загальною слабкістю.

### ПРО ВИПАДКИ ГІПО- ТА ГІПЕРГЛІКЕМІЇ СЛІД СПОВІСТИТИ БАТЬКІВ УЧНЯ.

- 1 дозволити учневі здійснити вимірювання рівню цукру в крові;
- 2 дозволити чи організувати за допомогою медсестри навчального закладу ін'єкцію інсуліну. При необхідності проконсультуватися з батьками учня;
- 3 дозволити учневі з ЦД 1 типу випити води, відпочити;
- 4 якщо учень втратив свідомість, негайно викликати «швидку допомогу», зазначивши, що учень має ЦД 1 типу.

Дозволяти учню з ЦД 1 типу пити воду по потребі і за вимогою ходити в туалет! Це обумовлене особливостями захворювання.



# ПРО ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ!



під керівництвом лікаря ендокринолога  
Кривов'яз Ю.О.

## ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ (ЦД) 1 типу

ЦЕ НЕІНФЕКЦІЙНЕ, НЕЗАРАЗНЕ хронічне захворювання підшлункової залози, що характеризується абсолютною інсуліновою недостатністю.

Єдина ефективна терапія при ЦД – підшкірне введення інсуліну, що означає необхідність здійснення ін'єкцій під час освітнього процесу. Відсутність такої можливості загрожує здоров'ю та життю дітей із ЦД 1 типу.

Для уникнення важких ускладнень учень із ЦД 1 типу має систематично відстежувати рівень цукру в крові за допомогою глюкометра чи безперервного моніторингу глюкози. Відсутність можливості такого вимірювання може призвести до тяжких наслідків.

Кількість введеного інсуліну має співвідноситися із кількістю вуглеводів на кожен прийом їжі, що вимагає споживання певної чітко розрахованої їжі у конкретний час.

Учень із ЦД 1 типу не може зачекати з вимірювання рівню цукру в крові, ін'єкцією інсуліну чи перекусом, бо це може загрозувати його життю!

УЧНІ З ЦД 1 ТИПУ У РІВНІЙ МІРІ ВИКОНУЮТЬ ШКІЛЬНІ ПРАВИЛА, АЛЕ ВИМАГАЮТЬ ДОДАТКОВОЇ ТУРБОТИ ЩОДО ЇХ ЗДОРОВ'Я.

ДЛЯ УЧНЯ З ЦД 1 ТИПУ ЖИТТЕВО ВАЖЛИВО БЕЗПЕРЕШКОДНО, ЗА ПОТРЕБИ, ЗДІЙСНЮВАТИ ВИМІРЮВАННЯ ЦУКРУ В КРОВІ, ІН'ЄКЦІЇ ІНСУЛІНУ, ПРИЙОМ ЇЖІ.

ДЛЯ УЧНЯ ІЗ ЦД 1 ТИПУ МОЖЕ БУТИ НЕПРИЄМНИМ АКЦЕНТ НА ЙОГО ЗАХВОРЮВАННІ. БУДЬТЕ ТОЛЕРАНТНИМИ, ЗАПОБІГАЙТЕ БУЛІНГУ. ПСИХОЕМОЦІЙНІ ТА ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ ТАКИХ УЧНІВ МОЖУТЬ МАТИ НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ.

ВИПАДКИ ГІПО- ЧИ ГІПЕРГЛІКЕМІЇ ЗНИЖУЮТЬ КОГНІТИВНІ ЗДІБНОСТІ УЧНЯ, ВПЛИВАЮТЬ НА ЙОГО ПОВЕДІНКУ ТА УСПІШНІСТЬ. ВІДНЕСІТЬСЯ ДО ЦЬОГО ІЗ РОЗУМІННЯМ.

ДІТИ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ 1 ТИПУ НЕ ПОТРЕБУЮТЬ МЕДИЧНОГО НАГЛЯДУ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

ЯКЩО УЧЕНЬ ІЗ ЦД 1 ТИПУ КАЖЕ, ЩО ПОГАНО СЕБЕ ПОЧУВАЄ, ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО НЬОГО, ЗА ПОТРЕБИ ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ З ЙОГО БАТЬКАМИ. НЕ ВІДПРАВЛЯЙТЕ ЙОГО ОДНОГО В МЕДИЧНИЙ КАБІНЕТ АБО ДОДОМУ – ТІЛЬКИ З СУПРОВІДЖУЮЧИМ. НЕ ЗАТРИМУЙТЕ ТАКОГО УЧНЯ ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ, ЯКЩО ЙОМУ ПОТРІБНО ЗРОБИТИ ІН'ЄКЦІЮ, ВИМІРЯТИ РІВЕНЬ ЦУКРУ В КРОВІ ЧИ ПОЇСТИ.

