

КАК СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ РЕБЁНКА С ДИАБЕТОМ: ПРОСТАЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Зачем нужен контроль?	Чтобы ваш ребёнок рос здоровым и активным, важно регулярно проверять уровень сахара в крови и правильно управлять диабетом		
Что нам понадобится	• Глюкометр — прибор для измерения сахара в крови (нужно прокалывать палец) • Система мониторинга (например, специальный датчик) — показывает сахар круглосуточно • Дневник (бумажный или электронный) для записи результатов		
Как часто проверять сахар	• Утром, когда ребёнок просыпается, • Перед каждым приёмом пищи, Перед занятиями спортом	• Через 2 часа после еды, • Перед сном,	
Нормальные показатели сахара	Утром и перед едой: 4,0–7,0;	После еды: 5,0–9,0;	Перед сном: 5,5–8,5;
Что делать при низком сахаре (ниже 3,9)?			
Признаки:	• Бледность • Потливость	• Дрожь • Слабость	• Голод • Раздражительность
План действий:	1. Дать быстрые углеводы (сок, сахар) 2. Через 15 минут проверить сахар 3. Если всё ещё низкий — повторить 4. После нормализации дать что-то более сытное (хлеб, яблоко)		
Что делать при высоком сахаре (выше 10–12)			
• Обратиться к врачу • Следовать его рекомендациям • При сахаре выше 14–15 проверить наличие ацетона			
	Особые ситуации		
При болезни:	- o Чаще проверять сахар - o Следить за ацетоном - o Пить больше жидкости		
При спорте:	- o Проверять сахар до и после - o Возможно, потребуется подкорректировать дозу инсулина		
Срочно вызывайте скорую помощь (103 или 112), если:			
Немедленно вызывайте скорую помощь, если:			
• Рвота несколько раз подряд, • Сильная боль в животе, • Запах ацетона изо рта, • Затруднённое дыхание, • Сильная слабость или сонливость, • Спутанность сознания			
Помните:Регулярный контроль — это не наказание, а забота о здоровье вашего ребёнка. Вместе с врачом вы сможете сделать жизнь малыша полноценной и счастливой! Будьте здоровы!			