

ПАМЯТКА УЧИТЕЛЮ,

если в классе есть
ребенок с диабетом



(это лучшая памятка, которую
я встречала
в интернете)

Фамилия Имя, класс

Сахарный диабет. Информация для учителей.

Поводом для написания данного буклета послужило не желание получить "поблажки и привилегии" для ребенка на уроках в школе, а желание социально реабилитировать ребенка в обществе и найти понимание и поддержку педагогов школы. Ребёнок с диабетом не должен быть объектом особого покровительства и должен в равной мере выполнять все школьные правила, как и другие дети. Однако есть информация, которую необходимо знать школьному персоналу для недопущения возникновения критических ситуаций, которые могут возникнуть с ребёнком из-за болезни, а также о том, что необходимо предпринять, если такие ситуации возникли.

Диабет 1 типа (инсулинозависимый) - это не хроническая болезнь, которая

ограничивает способность ребенка к активной жизни, а скорее специфический образ жизни, который требует соблюдения определенных правил контроля своего самочувствия. В детском возрасте бывает только 1-ый тип диабета, он неизлечим и человек живёт с ним всю жизнь.

Диабет - это неинфекционное заболевание. Это ясно для большинства взрослых, но одноклассники ребёнка (и родители некоторых из них) могут быть менее уверены в этом. Поэтому им важно знать, что они не смогут заразиться диабетом.

Сахарный диабет – это заболевание поджелудочной железы, при котором она не может самостоятельно вырабатывать инсулин, необходимый для поддержания уровня сахара (глюкозы) в крови в норме. Поэтому необходимо поддерживать уровень сахара в крови вводом инсулина извне (для снижения уровня сахара) или приёмом пищи с углеводами (для повышения сахара).

Будет ли диабет, если есть много сладкого? Нет! Употребление конфет не влияет на риск развития диабета 1 типа в подростковом возрасте или детстве. Многие дети будут часто интересоваться, могут ли сладости также вызвать у них диабет. Не существует ничего особого, что родители смогли бы сделать по-другому, чтобы предупредить развитие диабета 1 типа у своего ребенка – причины возникновения диабета до настоящего времени не определены, поэтому и нет рекомендаций по его предупреждению. Диабет 1 типа может возникнуть у любого.

Специфический образ жизни ребёнка с диабетом 1 типа заключается в следующем:

- измерение сахара в крови с помощью глюкометра (иногда даже во время урока);
- соблюдение диеты (подсчет съеденных углеводов);
- строгий режим приема пищи;
- инъекции инсулина перед едой;

- инъекции инсулина перед едой;

- дозированные физические нагрузки.

У нашего ребенка установлена система непрерывного мониторинга уровня сахара в крови (небольшая пластиковая накладка, установленная на плече, на животе, на ноге или на ягодице). Благодаря этой системе ребенку не нужно будет постоянно делать измерения уровня сахара с помощью глюкометра, прокалывая пальцы, но придется с определенной периодичностью смотреть в своём смартфоне свой уровень сахара в крови. Этот смартфон служит для приёма данных об уровне сахара в крови от системы мониторинга и автоматической передачи этих данных родителям. Поэтому смартфон постоянно должен находиться вблизи ребёнка и забирать его ни в коем случае нельзя, так как он жизненно необходим ребёнку.

Также у нашего ребенка установлена инсулиновая помпа (устройство размером с пейджер, от которого идёт трубочка с

инсулином к животу или к ягодице ребенка) – это устройство автоматически подаёт инсулин, и нет необходимости вводить инсулин с помощью шприца. Изредка эта помпа может подавать вибрационные и звуковые сигналы, свидетельствующие о каких-либо проблемах с ней (села батарейка, забилась трубочка с инсулином, закончился инсулин и т.п.). Наш ребёнок сам знает, как отключить этот звуковой сигнал, однако стоит отнестись к данной ситуации с пониманием, если она случилась во время урока.

Наличие этих устройств не означает, что ребёнку никогда не придётся прокалывать пальцы для измерения уровня сахара в крови или вводить инсулин шприцом. Иногда могут возникать ситуации, когда это необходимо будет сделать, и ни в коем случае нельзя препятствовать ребёнку по его просьбе незамедлительно сделать это даже во время урока, так как это может закончиться очень плохо.

КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ ПРИ ДИАБЕТЕ

ГИПОГЛИКЕМИЯ

Этот термин используют для выражения симптомов, развивающихся при значительном понижении уровня сахара крови.

Гипогликемия может развиваться в том случае, если ребенок:

- ввёл себе инъекцию инсулина (в том числе с помощью инсулиновой помпы), выбрав неправильную дозу (слишком большую), или инсулиновая помпа ввела больше инсулина, чем потребовалось ребёнку (потребность в инсулине у ребёнка может меняться в зависимости от многих факторов, таких как настроение, погода, температурный режим, болезнь и т.п., а инсулиновая помпа настроена на среднестатистическую потребность);
- пропустил или отложил на позднее время прием пищи или поел слишком мало;

- получил значительную физическую нагрузку без дополнительного приема углеводов.

Допускать возникновение и развитие гипогликемии очень опасно для жизни ребенка! Здесь важно, чтобы учитель смог оперативно распознать признаки гипогликемии (ребенок, особенно младших классов, не всегда может это сам сделать), и срочно принять необходимые меры.

Симптомы гипогликемии:

- чувство слабости, головокружение;
- повышенные нервозность, волнение, агрессивность;
- бледность кожи, выступающий холодный пот;
- тошнота;
- обидчивость, смущение, плаксивость, смятение;
- ухудшение зрения и слуха, нарушение координации движений;

- дрожание рук и озноб;
- возможная потеря сознания.

Возникнуть гипогликемия может в любое время – на перемене, на уроке, во время написания контрольной работы. Поэтому и принимать необходимые меры нужно **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО**, как только ребенок почувствовал первые симптомы или увидел по мониторингу в смартфоне, что его уровень сахара в крови резко снижается (выпить сок, съесть сахар или печенье, или принять таблетку или несколько таблеток декстрозы – эти таблетки всегда есть с собой у ребёнка). Ни в коем случае не нужно ждать перемены! Если сразу не предотвратить гипогликемию, ребенок может потерять сознание. Поэтому прошу учителей об одной «привилегии» для своего ребенка – дать возможность измерить уровень сахара в крови, взять из портфеля углеводы и съесть их во время урока, когда это ему необходимо!

Что нужно предпринять, если ребенок потерял сознание?

Не пугаться! Действовать решительно! Не пытаться поить или кормить (так как ребёнок может захлебнуться без сознания) — срочно вызвать “скорую помощь”, а также позвонить родителям (+7() - , +7() -). Проверить уровень сахара в крови на глюкометре (он всегда есть у ребёнка в портфеле), или попросить это сделать школьную медсестру. Если сахар в крови ниже 4,0 ммоль/л – попросить медсестру или самостоятельно сделать внутримышечную инъекцию глюкагона (он будет находиться в медкабинете), следуя инструкции родителей или скорой помощи по телефону.

Если своевременно не предпринять необходимые действия, ребенок может впасть в кому.

И после того, как ребенок придет в сознание, необходимо дать ему 1 стакан сока (теплого очень сладкого чая) и съесть кусок хлеба (или

несколько таблеток декстрозы), чтобы уровень сахара в крови не понизился повторно. Действовать надо быстро, но без паники!

Если у ребёнка слишком низко упал уровень сахара в крови (даже если не было потери сознания), у ребёнка может ещё в течение нескольких часов сохраняться очень плохое самочувствие, тошнота, рвота, слабость. В этот период нельзя оставлять ребёнка одного до прибытия родителей.

Пожалуй, гипогликемия - единственное тяжелое состояние, которое можно отнести к критическим и с которым может столкнуться учитель. Вот почему учитель должен знать, как важно школьнику с диабетом вовремя поесть и что может случиться, если не дать ему возможности выполнить все необходимые процедуры.

ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

При недостаточном, несвоевременном введении

инсулина (такое может возникнуть в том числе и из-за неисправностей элементов помпы – трубочки, иглы и т.п.), из-за нарушения диеты и режима питания (если ребенок съел слишком много), вследствие стресса, инфекции, может возникнуть состояние **ГИПЕРГЛИКЕМИИ** (значительное повышение уровня сахара в крови).

Данное состояние характеризуется

- потерей аппетита, усилением жажды, повышенным мочеиспусканием, резкая слабость, сонливость, агрессией;
- в отдельных случаях запахом ацетона изо рта, тошнотой, рвотой, болью в животе.

При этом ребенок много пьет и часто мочится, а, следовательно, может в течение урока или нескольких уроков отпрашиваться в туалет. Важно понимать это его состояние и спокойно отнестись к нему, не раздражаясь и не акцентируя на этом внимание других учеников.

Гипергликемия не так опасна как гипогликемия, и, как правило, не вызывает потери сознания, однако такое состояние может плохо отразиться на самочувствии ребёнка, а также на состоянии его здоровья (в том числе и в будущем).

Для недопущения гипергликемии следует давать возможность ребенку при необходимости (даже во время урока) воспользоваться инсулиновой помпой, своевременно ввести инсулин шприцом (при необходимости), измерить уровень сахара в крови глюкометром.

Проблемы, которые могут возникнуть ребенка с диабетом в школе

Из-за диабета у ребёнка могут возникнуть проблемы с одноклассниками и сверстниками, которые учитель должен пресекать и проводить с другими детьми (и возможно иногда и с их родителями), при необходимости, профилактические беседы. Конфликты могут возникать из-за:

- наличия у ребенка помпы, системы мониторинга, шприца, глюкометра с прокальвателем пальцев из-за которых одноклассники могут дразнить ребёнка «наркоманом», «террористом», «роботом» и т.п.

- постоянного наличия у ребенка сладостей, которыми он не делится с товарищами. Недопустимо, чтобы кто-то позволил себе отобрать или стащить (в том числе из портфеля) сладости без ведома ребёнка, так как они нужны на случай критического обострения (гипогликемии), которое может настичь в любой момент.

- наличия у ребёнка дополнительных «привилегий»: освобождения от занятий физкультуры, отсутствие на уроке из-за приёма у врача или по причине плохого самочувствия из-за осложнений диабета, возможность приема пищи непосредственно на уроке, наличия у ребенка смартфона на уроке, и т.п.

И ещё важный момент. Иногда, не укладываясь в программу урока, учителя могут задерживать класс

после звонка на перемену. Но если в классе больной диабетом ребенок, то это недопустимо (ребёнок может не успеть заблаговременно перед едой или перекусом ввести инсулин, перекусить, выждав необходимую паузу после ввода инсулина, не успеть сходить в туалет, сходить в медицинский кабинет и т.п.). Даже если учитель выпустит из класса ребенка с диабетом — это может вызвать как негативную реакцию остальных детей, так и чувство собственной ущербности самого ребёнка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, о чем необходимо помнить:

1. Ребенок с диабетом всегда должен иметь в легкодоступном месте при себе что-нибудь сладкое (сахар, сладкий напиток и т.п.), особенно в классе, и при необходимости употребить даже во время урока.

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.

4. Никогда не задерживайте ребенка с диабетом в школе после занятий или на перемене, так как возможно ребенку необходимо в это время сделать инъекцию инсулина, измерить уровень сахара в крови или 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 гипогликемией поступайте так, как рассказано выше.

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. 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.

10. Постарайтесь сделать так, чтобы дети с диабетом принимали участие в большинстве школьных и классных мероприятий (по

согласованию с родителями). Конечно, это требует дополнительного внимания и, возможно, организационных хлопот, часто учителю легче запретить ребенку с диабетом участвовать в различных мероприятиях. Но тогда ребенок останется один на один со своей болезнью, будет ограничен только рамками дома и семьи, а ему нужны такие жизненные ситуации, в которых он получал бы опыт, обеспечивающий ему способность самому справляться со своим недугом.

Если запланирован поход или экскурсия, можно пригласить родителей ребенка принять участие в этом мероприятии - они смогут и помочь учителю, и ненавязчиво проконтролируют ребенка.

Проявив терпение, внимание и такт, Вы поможете Вашему ученику адаптироваться к окружающему миру, не бояться болезни, а научиться управлять ею.

Сахарный диабет - не болезнь, а особый образ жизни. Поэтому люди с диабетом не должны скрывать это

состояние. Наоборот, они вправе рассчитывать на то, что окружающие будут считать их активными членами общества, способными достичь таких же высот, как и остальные, а, с другой стороны, с пониманием относятся к особенностям образа жизни при диабете.