



Детский сахарный диабет

**Не игнорируйте тревожные
симптомы**

Обратитесь к врачу уже сегодня!

**Резкое снижение веса
при повышенном
аппетите**

**Ваш ребенок много ест, но
быстро худеет?**



Чрезмерная жажда

**Ваш ребенок постоянно хочет
пить?**

**Частое
мочевыделение**
**Ваш ребенок чаще обычного
ходит в туалет, особенно
ночью?**



**Дети тоже болеют
диабетом**

Если есть риски развития диабета, ребенка ставит на учет эндокринолог, посещать врача-специалиста необходимо не реже двух раз в год



Необходим контроль уровня глюкозы крови, как натощак, так и после приема пищи (наиболее достоверным является определение гликолизированного гемоглобина)



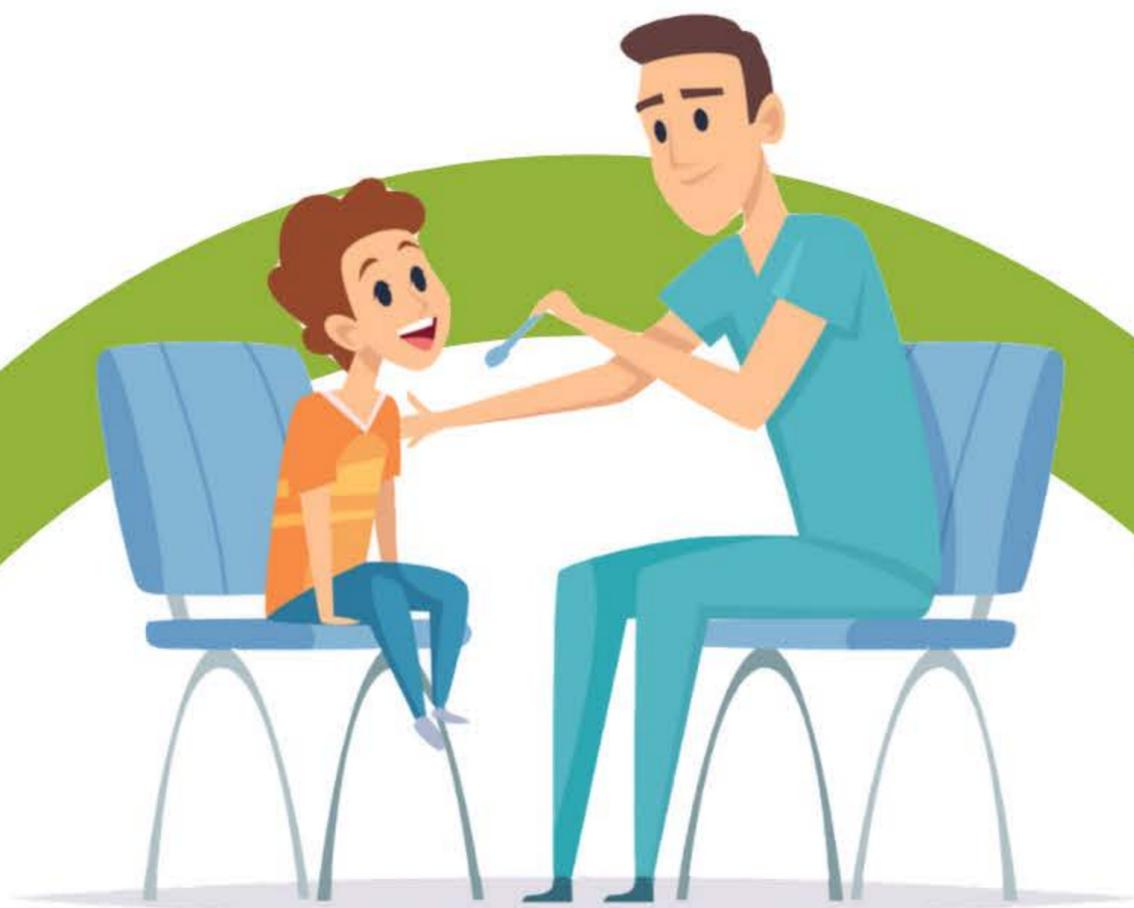
Необходим контроль уровня глюкозы крови, как натощак, так и после приема пищи (наиболее достоверным является определение гликолизированного гемоглобина)



Министерство здравоохранения
Астраханской области

ГБУЗ АО
«Областной центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики»

**ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО
ДИАБЕТА У
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6
тел. (факс) 8(8512) 51-24-77, e-mail : kcvlimp_77@mail.ru
сайт: [www.gбуз-ao-цмп.рф](http://www.gbuз-ao-цмп.рф)





Сахарный диабет – тяжелое заболевание, которому подвержены не только взрослые, но и дети

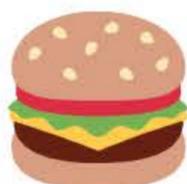
У детей проблемы с выработкой инсулина и усвоением сахара часто являются врожденными, важно с детства приучать ребенка вести определенный образ жизни

Профилактика сахарного диабета у детей снижает риск развития заболевания и сопутствующих осложнений в дальнейшем

Какие дети подвержены риску?



Рожденные в семье диабетиков (заболевание может проявиться как в период новорожденности, так и в 25, и в 50 лет);



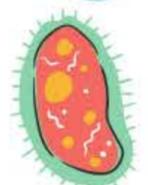
С факторами риска (неправильное питание, гиподинамия, употребление табака и алкоголя);



С нарушениями обмена веществ;



При рождении имевшие большую массу тела (свыше 4,0 кг);



Часто болеющие инфекционными заболеваниями.

Как снизить риск развития диабета?



Грудное вскармливание в младенчестве (коровье молоко содержит вещество, негативно влияющее на клетки поджелудочной железы, натуральное грудное молоко содержит элементы, укрепляющие иммунитет)

Соблюдение режима сна и отдыха (нужно избегать переутомлений ребенка и позднего отхода ко сну)

Психологический комфорт, общение со сверстниками, позитивная атмосфера в семье (сильные стрессы, страхи и потрясения могут стать толчком к развитию заболевания)



Правильное питание (ежедневное употребление овощей и фруктов, рыбы и цельнозерновых продуктов, полное исключение из рациона сладких шипучих напитков и лимонадов)



Соблюдение питьевого режима (необходимо пить воду за 15 минут до приема пищи, не менее 2-х стаканов чистой негазированной воды в день)

Соблюдение режима питания (приём пищи должен происходить в одно и то же время, так поджелудочная железа будет вырабатывать инсулин)



Своевременная вакцинация против эпидемического паротита

Контроль массы тела (необоснованный набор веса и повышенный аппетит должны серьезно насторожить родителей)

Здоровый образ жизни, физическая активность (подвижные игры) и занятия физкультурой

