



Для тех, кто нам особенно дорог

Методическое пособие по
взаимодействию с ребёнком
с сахарным диабетом
для специалистов дошкольных
и школьных учреждений,
оздоровительных и спортивных
секций.



2014г

Для детей с сахарным диабетом

НЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

для обучения в обычной
общеобразовательной школе.

Форма обучения на дому это
лишь редкое **ИСКЛЮЧЕНИЕ!!!**



Критические ситуации при диабете:

ГИПОГЛИКЕМИЯ

Гипогликемия – состояние, которое развивается при снижении сахара крови (сахар крови по глюкометру менее 4,0 ммоль/л)

Инструкция по методическому пособию:

1. Вырезать необходимые страницы по линиям отреза.
2. При необходимости отделить листы от крепления.
3. Раздел «Гликемические индексы» вырезать по линиям отреза и собрать согласно нумерации.



Симптомы лёгкой гипогликемии:



Бледность



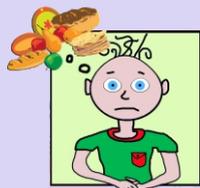
Сердцебиение



Головокружение



Страх



**Чувство
голода**



Беспокойство



Слабость



Потливость



Дрожь в теле

Лечение легкой гипогликемии



2-4 куска сахара

ИЛИ



1 стакан
фруктового сока
или сладкого чая

ИЛИ



1-2 чайные
ложки мёда

ИЛИ



1 стакан
обычной «Пепси»
или «Фанты»

В некоторых случаях после этого необходимо съесть



1-2 куска хлеба

ИЛИ



Стакан молока

ИЛИ



Яблоко

РАСЧЁТ ДОЗЫ ИНСУЛИНА



ГЛИКЕМИЧЕСКИЕ ИНДЕКСЫ



1. Расчёт дозы инсулина на приём пищи:

Доза инсулина на еду = K_u * кол-во ХЕ

K_u – углеводный коэффициент на данный прием пищи (может иметь разные значения на завтрак, обед или ужин) – потребность в инсулине на 1 ХЕ

А	Абрикосы	35
	Абрикосы консервированные	91
	Алыча	25
	Ананас	65
	Апельсин	40
	Арахис	15
Б	Арбуз	70
	Баклажаны	10
	Бананы	60
	Батат (сладкий картофель)	74
	Батон из белой муки	80
	Бобы чёрные	80
	Брусника	25
В	Брюква	99
	Вафли несладкие	76
	Вафли с фруктовой начинкой	65
	Вермишель китайская	35
	Вермишель рисовая	58
	Вино десертное	15-30
Вино шампанское полусухое	15-30	

К

Капуста цветная отварная	15
Карамель (в среднем)	80
Картофель жареный	95
Картофель отварной	70
Картофель печёный	95
Каша гречневая	50
Каша жидкая манная на воде	75
Каша овсяная «Геркулес» на воде	55
Каша перловая	50
Каша пшеничная	50
Каша рисовая	70
Каша ячневая	50
Квас	45
Крыжовник	40
Кукуруза варёная	70
Кукуруза консервированная	59
Кукурузные хлопья	85
Курага	30
Лактоза	46
Ликёр	15-30

4

Л

В

Виноград	45
Вишня	25
Голубика	55
Горох сушёный	28
Горошек зелёный	35
Горошек зелёный консервированный	35
Горошек турецкий	30
Горошек турецкий консервированный	41
Гранат	30
Грейпфрут	25
Гречневая крупа	55
Грибы свежие	10
Груши	33
Груши консервированные	64
Дыня	60
Запеканка из нежирного творога	70
Запеканка из полужирного творога	65
Запеканка картофельная	90
Зелень	0-15
Земляника	40

2

Г

Д

З

Л

Лимон	30
Лук зелёный, перо	15
Лук репчатый	20
Макароны	60
Макароны отварные	60
Макароны с сыром	64
Макароны спагетти	42
Малина	30
Мальтоза	105
Манго	55
Мандарин	40
Манная крупа	65
Маринад желейный	60
Мармелад ягодный без сахара	30
Масло арахисовое	32
Мёд натуральный	80
Молоко обезжиренное	25
Молоко сгущённое без сахара 7,5%	30
Молоко сгущённое с сахаром	80
Молоко соевое	30

5

М

И

Й

К

Зёрна пшеничные	63
Зёрна ржаные	34
Зефир	80
Изюм	65
Икра баклажановая	15
Икра кабачковая	15
Инжир свежий	35
Йогурт натуральный	35
Йогурт нежирный фруктовый	33
Йогурт обезжиренный	35
Йогурт сладкий	52
Йогурт 1,5% без сахара	15
Кабачки	15
Кабачки тушёные	75
Какао с молоком	40
Какао со сгущённой	80
Капуста белокочанная	15
Капуста тушёная	15
Капуста брокколи	10
Капуста квашенная	15

3

М

Молоко цельное	32
Молоко шоколадное	34
Морковь сырая	35
Морковь отварная	85
Мороженое молочное	60
Мороженое пломбир	60
Морожение сливочное	80
Мука пшеничная высшего сорта	70
Мука рисовая	95
Наливки	15-30
Овсяная крупа	61
Огурцы грунтовые	25
Оладьи из пшеничной муки	62
Орехи грецкие	15
Папайя консервированная	58
Пастернак	97
Пастила	65
Пельмени	55
Перец зелёный сладкий	10
Перец красный сладкий	15

6

Н

О

П

Р

Редис	15
Репа	15
Рис дикий	57
Рис белый	60
Рис белый пропаренный	70
Рис воздушный	94
Рис коричневый длиннозёрный	50
Рис отварной коричневый	55
Рыбные палочки	38
Салат листовой	10
Салат фруктовый со взбитыми сливками	55
Салат-латук	10
Сахароза	59
Сахар-песок	60
Свёкла	64
Свёкла отварная	70
Сдоба обыкновенная	85
Семена подсолнечника	8
Слива садовая	25
Сливки гущённые с сахаром	80

С

8

П

Перловая крупа	22
Персики	30
Печень говяжья, жареная в муке и жире	50
Печенье «Овсяное»	55
Печенье песочное	64
Печенье простое	55
Печенье сдобное	55
Пиво (в среднем)	45
Пирожки (в среднем)	59
Пирожки печёные	50
Пирожное бисквитное	75
Пирожное заварное с кремом	75
Пирожное песочное	75
Пицца с помидорами и с сыром	60
Помидоры	10
Пончики	76
Попкорн	85
Просо	70
Пряники	65
Пшено	71

7



С

Сливки 10%	30
Смородина (чёрная, белая, красная)	30
Соевые бобы	21
Соки без сахара фруктовые	40
Сок томатный	15
Сосиски	28
Соус томатный острый	50
Суп-похлёбка из фасоли	36
Супы-пюре	60
Сухари	50
Сухари молотые для панировки	74
Сухофрукты	67
Сушки простые	50
Сырки глазированные	70
Сырники	70
Томатная паста	50
Томаты грунтовые	20
Томаты консервированные	15
Тост из белого хлеба	100
Тыква	75
«Фанта»	70

Т

9

2.Расчёт дозы инсулина на коррекцию гипогликемии:

$$КБ = \frac{\text{Сахар крови в настоящий момент} - 7.0^*}{Кч}$$

* - целевой уровень сахара крови, который следует использовать для расчета.

КБ – корректирующий болюс на снижение высокого сахара крови;

Кч – коэффициент чувствительности – показатель на сколько ммоль/л глюкозы 1 ЕД инсулина снижает уровень сахара крови

$$Кч = \frac{100}{\text{Суточная доза всего инсулина}}$$

Если перед приемом пищи высокий уровень сахара крови, то

$$\text{Доза инсулина} = \text{Доза инсулина на еду} + КБ$$

Ф	Фасоль консервированная	52
	Фасоль сушёная	19-40
	Финики	103
	Финики сушёные	40
	Фруктоза	20
Х	Халва	70
	Хлеб белый	85
	Хлеб зерновой, с отрубями	40
	Хлеб чёрный	65
	Хлеб ячменный	33
	Хлопья овсяные, пшеничные	70
Ч	Хурма	45
	Чай с сахаром	60
	Черешня	25
	Чернослив	25
	Чеснок	10
Щ	Чипсы фруктовые в сахаре	70
	Шоколад	30
Я	Щербет	50
	Яблоки	30
	Ягоды	25-30



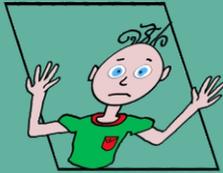
МЫ ЗА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Симптомы тяжелой гипогликемии:



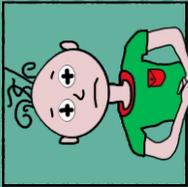
Спутанность мыслей



Плохая координация



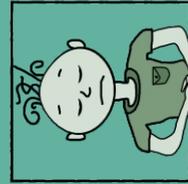
Нарушение речи



Потеря сознания



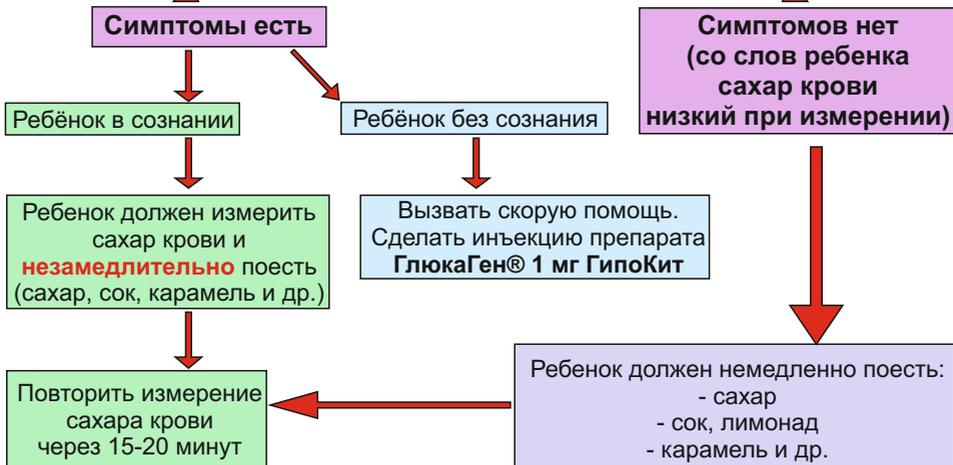
Судороги



Кома

Действия учителя

ГИПОГЛИКЕМИЯ



✓ Задача учителя проследить за тем, чтобы ребёнок поел и проконтролировал уровень сахара крови.

✓ Если ребенок чувствует себя хорошо, то нет необходимости отправлять его домой.

✓ Нельзя никуда отправлять ребёнка одного в состоянии гипогликемии. Только с сопровождением!!!

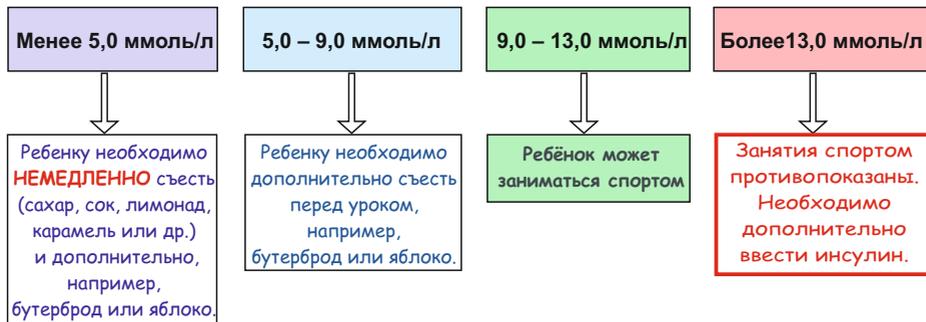
Сахарный диабет - это
не приговор, а
ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!

*Рациональное питание и физические нагрузки
– основополагающие пункты при лечении
сахарного диабета, которые дают возможность
человеку с сахарным диабетом вести полноценную жизнь.*



Задачи учителя физкультуры:

✓ **ребенок перед уроком должен измерить сахар крови**



✓ **Нужно убедиться, что у ребенка с собой в кармане на занятии сахар, карамель или таблетки «Декстра».**

✓ **Чаще обращать внимание на этого ребенка!!!**

ДИАБЕТ В РОССИИ В 2013 г.

В РФ 3,7 млн зарегистрированных больных

*Население Новосибирской области составляет 2 709 тысяч человек.

Из них 75 000 человек больны диабетом.

Население субъектов РФ:

1. Москва - 12 млн
2. Краснодарский край - 5,3 млн
3. Санкт-Петербург - 5 млн
4. Свердловская область - 4,3 млн
5. Ростовская область - 4,2 млн
6. Республика Башкортостан - 4 млн
7. Республика Татарстан - 3,8 млн
8. **Больные сахарным диабетом в РФ - 3,7 млн**
9. Тюменская область - 3,4 млн
10. Новосибирская область - 2,7 млн



* На 1 зарегистрированного больного приходится 3,8 - 4,2 человека, не знающих о своём заболевании.

По заказу Межрегиональной общественной организации по борьбе с сахарным диабетом "ДиалайфСибирь". Методическое пособие, как памятка взаимодействия с ребенком с сахарным диабетом, разработано и изготовлено со средств Гранта* по проекту "Инновационные методы социальной адаптации детей-инвалидов и их семей". Тираж 5000 экз. Дата выпуска 30.04.2014г.

Центр здоровьесберегающих технологий "Диалайф"
Адрес: г. Новосибирск, ул.Карла Либкнехта 125, кб. 105.
Тел: (383) 287-75-08

** При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве субсидии в соответствии с распоряжением Правительства Новосибирской области от 10.12.2013 № 546-рп.*