



Детето ми има диабет

Детето ми има диабет

Първите стъпки

Навярно ще Ви бъде трудно в емоционално отношение да узнаете, че детето Ви има диабет. Най-добрият начин е да станете част от това и да научите за болестта, да участвате в ежедневието, график и управление на диабета.

С течение на времето детето Ви ще порасне и ще стане независимо, но Вие ще останете важен член на здравния екип, който се грижи за него.

Диабет при децата - причини и рискови фактори

Точната причина за диабет тип 1 не е известна.

Рискът едно дете да развие диабет тип 2 е свързан с редица фактори, сред които:

- Затлъстяване и липса на физическа активност
- Генетика и фамилна анамнеза за диабет тип 2
- Диабет на майката по време на бременността
- Етническа принадлежност. Висок риск за диабет тип 2 има сред азиатското, испанското и латиноамериканското, африканското или аборигенското население

Как да контролирате диабета на детето си

Може да Ви се стори трудна задача да следите кръвната захар и да инжектирате правилната доза инсулин (ако е изписан), а в началото дори да изпитате страх. Но не се притеснявайте - Вашият екип за лечение на диабет ще бъде до Вас на всяка крачка от пътя и ще Ви помогне да разчитате повече на себе си. Когато сте по-спокойни с грижите за диабета на детето си, детето Ви също ще се чувства по-уверено.

Като родител Вие отговаряте за:

- Осигуряване на редовно хранене, напитки и закуски
- Проверка на кръвната захар
- Поставяне на правилната доза инсулин (ако е предписан)
- Контрол на правилния баланс на хранене, упражнения и лекарства
- Наблюдаване за симптоми за ниски и високи нива на кръвна захар

Съвети за улесняване на проследяването на кръвната захар и поставянето на инжекциите с инсулин

Постигането на добър контрол на диабета е процес на учене както за Вас така и за Вашето дете. Ако изберете подход под формата на игра, за Вас ще бъде по-лесно да изградите навици, които да работят както за вас, така и за вашето дете.

- Създайте приятна обстановка като пуснете на детето си любима музика или като му изпеете песен.
- Разведжете настроението, като разкажете шега или нещо приятно.
- Оставете детето да си поиграе да прави инжекции - на Вас или на плюшена играчка.

- Помогнете на детето си да диша дълбоко, като му дадете да направи сапунени мехурчета преди убождането или инжекцията.
- Погалете зоната, където ще вкарате ланцета.
- Гушнете и похвалете детето си, че проявява такъв кураж.
- Не забравяйте, че е по-лесно, ако е и забавно.

Важно е да проверявате кръвната захар на детето си

За да предотвратите негативните последици от диабета, трябва да поддържате нивата на кръвна захар в здравословни граници. Проследяването на кръвната захар се извършва с помощта на „глюкомер“ или „монитор за кръвна захар“.

Просто вземете капка кръв от пръста ланцет и приборът ще Ви покаже колко е захарта в кръвта към момента.

Време за проверка на кръвната захар

Храната, физическите движения и лекарствата са основните фактори, които влияят на нивата на кръвната захар. Най-добре е да проверявате кръвната захар достатъчно често, за да се ориентирате как кръвната захар на детето реагира на тези фактори, за да се направят необходимите корекции. Екипът за контрол на диабета ще ви помогне да определите кога и колко често трябва да се измерва кръвната захар на детето ви.

Здравословното хранене може да бъде забавно

- Включвайте децата си в приготвянето на храната - ще им хареса повече!
- Винаги яжте здравословна закуска заедно
- След училище трябва да имате готово приготвено кисело мляко, нарязани зеленчуци или плодове
- Целите плодове са по-добрият избор, защото съдържат повече фибри
- Опитайте да разнообразявате зеленчуците и рецептите
- Намалете богатите на въглехидрати междинни закуски като чипсове и сладкиши
- Сменете захарните напитки с вода или нискомаслено мляко (1 или 2%)
- Разрешавайте не повече от 125 мл 100% плодов сок на ден

Намерете физическа активност, която детето Ви харесва

Освен положителният ефект върху телесното тегло, физическите дейности могат да донесат много ползи: социални контакти, нови приятели и повече увереност. В дългосрочен план тялото ще отговори с по-стабилни нива на кръвна захар.

- Мотивирайте детето си да опита различни спортове и да открие един или два, които му харесват най-много.
- Физическата активност може да понижи кръвната захар на вашето дете, особено с инсулиновата терапия. Ето защо **е важно да проверявате кръвната захар на детето си преди, по време и след упражнения.**
- Може да се наложи да намалите дозата на инсулина или детето да хапне малко повече, за да се



предотврати пристъп на ниска кръвна захар.

- Нивата на кръвната захар могат да паднат до твърде ниски стойности, ако детето Ви приема инсулин - особено при продължителни физически занимания, надвишаващи 30 минути.
- В случай, че кръвната захар спадне твърде ниско, трябва да имате винаги под ръка сладка закуска или напитка.
- **Внимание!** Дори доста време след приключване на физическата активност нивата на кръвната захар могат да паднат доста. В дни с физическа активност трябва да се проверяват нивото на кръвна захар на детето си и, ако е необходимо, да му дадете допълнителна междинна закуска, за да предотвратите падането на кръвната захар през нощта.

Приятно прекарване на времето в училище

През времето в училище, приемът на храна, физическите занимания и лекарствата трябва да бъдат балансирани. С добра подкрепа от страна на училищния персонал детето Ви може да управлява диабета си до голяма степен независимо.

За да бъдат децата с диабет здрави и в безопасност в училище, трябва да бъдат подпомогнати от специално определен възрастен, който да помага при проверяване на кръвната захар, при поставяне на инсулиновите инжекции, при хранене и спорт - ако е необходимо. Насърчаването на независимостта при наличие на помощ на разположение би следвало да позволи на детето Ви да прекарва добре в училище и да бъде напълно включено и прието.

Рождени дни и празници

Позволете на детето си да се забавлява при специални мероприятия! Диабетът не трябва да пречи на участието в забавления, училищни мероприятия, игри или спортни състезания. Попитайте организатора за планираните дейности кога и какъв вид храна ще се предлага.

Включете детето си в планирането на деня, например, ако трябва да се разделят храните или да се добавят закуски. По този начин то може да се храни заедно с другите деца. Свържете се с Вашия консултант за диабет за мнение и предложения - те могат да бъдат много полезни.

Хубаво е да празнувате традиционните и семейните празници заедно, въпреки че някои от храните може би трябва да се променят. Нови традиции, които са съсредоточени върху играта, заниманията на открито и забавленията са добри алтернативи.

За допълнителна информация и конкретни съвети относно диабета при децата, моля, свържете се с Вашия лекар.

Моля, посетете нашия уебсайт:

www.diabetes.ascensia.bg

Внимание: Тази брошура не замества съвета на Вашия лекар.

Източник: www.diabetes.org

Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel, Switzerland (Швейцария)
www.diabetes.ascensia.com
Ascensia, логото на Ascensia Diabetes Care, е търговска марка и/или регистрирана търговска марка на Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Всички права запазени.

Дата на приготвяне: януари 2019 г.

ASCENSIA
Diabetes Care

Ексклузивно от

PHOENIX
Pharma
a PHOENIX company

