

ДИАБЕТ ПЕРВОГО ТИПА

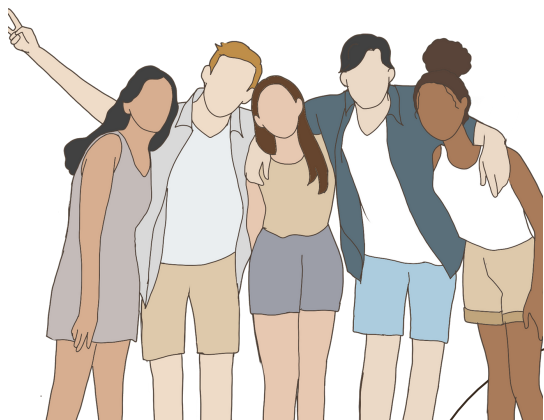
это заболевание, при котором поджелудочная железа перестаёт вырабатывать инсулин.

Без инсулина организм не может использовать сахар (глюкозу) из еды, и он остаётся в крови.

Чтобы жить и учиться, **ребёнку** с диабетом **нужно**:

- измерять уровень сахара в крови,
- делать уколы инсулина,
- следить за своим самочувствием,
- иногда есть в строго определённое время.

С диабетом можно жить полноценно – главное, чтобы рядом были понимающие взрослые и друзья.



Признаки низкого сахара

- сильная слабость,
- побледнение,
- дрожь,
- медленная речь,
- спутанность сознания,
- возможен обморок.



Что делать:

- срочно дать сок или сладкое,
- сообщить взрослым,
- не оставлять одного.



Признаки высокого сахара

- сильная жажда,
- частые походы в туалет,
- боли в животе или головные боли,
- усталость и вялость.

Что делать:

- сообщить учителю или медсестре, позволить отдохнуть,
- измерить сахар.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

- **Понимать состояние ребёнка и не пугаться**
Диабет — не ЧП. Главное — спокойствие и знание, что делать.
- **Позволять измерять сахар и делать укол на уроке**
Это не отвлекает, а помогает ребёнку быть в безопасности.
- **Разрешать выйти без объяснений**
Самочувствие может резко измениться. Важно позволить пойти в туалет или к медсестре без лишних слов.
- **Следить за признаками гипогликемии**
Вялость, бледность, заторможенность — повод уточнить, всё ли в порядке, и быть готовым помочь.
- **Хранить “экстренный набор”**
В классе может быть сок, сахар или глюкоза — если родители разрешили.



ESIMEST TÜÜPI DIABEET

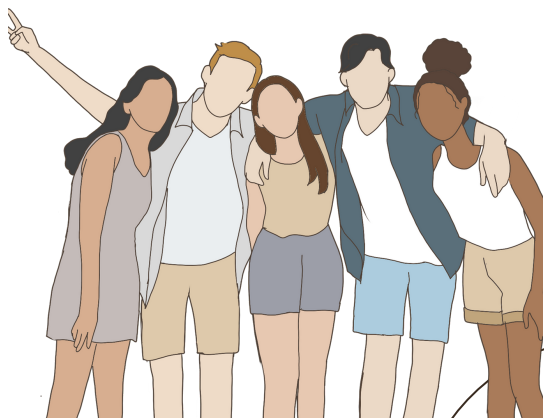
See on haigus, mille puhul kõhunääre lõpetab insuliini tootmise.

Ilma insuliinita ei saa keha kasutada suhkrut (glükoosi) toidust, ja see jääb verre.

Selleks, et elada ja õppida, peab diabeediga laps:

- mõõtma veresuhkru taset
- tegema insuliini süste
- jälgima oma enesetunnet
- mõnel juhul sööma rangelt määratud ajavahemikel.

Diabeediga on võimalik elada täisväärtuslikku elu – oluline on, et ümber oleksid mõistvad täiskasvanud ja sõbrad.



Madala veresuhkru tunnused

- - nõrkus
- - naha kahvatus
- - ärevus
- - kõne aeglustumine
- - segadus
- - võimalik minestamine



Mida teha:

- anda kiiresti mahla või midagi magusat,
- teavitada täiskasvanuid, mitte jätta last üksi.



Kõrge veresuhkru tunnused

- -tugev joogijanu
- -sagedased tualetikülastused
- -kõhu- või peavalud
- -väsimus ja loidus

Mida teha:

- teavitada õpetajat või meditsiiniõde, puhata,
- mõõta veresuhkrut.

SOOVITUSED ÕPETAJATELE

- **Mõista lapse seisundit ja mitte ehmuda.**
Diabeet ei ole hädalukord. Peamine on rahu säilitamine ja teadmine, mida teha.
- **Lasta mõõta veresuhkrut ning vajadusel teha insuliinisüst tunnis**
See ei häiri õppetööd, vaid aitab lapsel tunda end turvaliselt.
- **Lubada lahkuda vajadusel tunnist ilma selgituseta.**
Enesetunne võib järsku muutuda. Oluline on võimaldada minna tualetti või meditsiiniõde juurde ilma lisaküsimusteta.
- **Jälgida madala veresuhkru tunnuseid:**
väsimus, kahvatus, aeglane reaktsioon. Tasub uurida, kas kõik on korras, ja olla abivalmis.
- **Hoida klassiruumis „hädaabikomplekti“,**
milles võiks olla mahl, suhkur või glükoos – kui vanemad on selleks loa andnud.

