



Санкт-Петербургское
Диабетическое общество

e-mail: centrdia@yandex.ru

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ
И ШКОЛЬНОГО ПЕРСОНАЛА**



**«ДЕТИ С САХАРНЫМ
ДИАБЕТОМ В ШКОЛЕ»**

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 №68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «ПОКРОВ».

Санкт-Петербург
2017

ПРИЗНАКИ ГИПОГЛИКЕМИИ

Симптомы гипогликемии у детей могут быть очень разными:

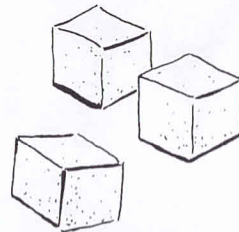
ДРОЖЬ

Если ты сейчас физически активен, немедленно остановись

СТОП!

СИЛЬНЫЙ ГОЛОД

СЪЕШЬ САХАР!



СЛАБОСТЬ

БЕСПОКОЙСТВО

СОНЛИВОСТЬ

СЕРДЦЕБИЕНИЕ

Или другие углеводы, которые быстро всасываются в кровь

ПОТЛИВОСТЬ



ВЛАЖНАЯ, ХОЛОДНАЯ, БЛЕДНАЯ КОЖА

ЧАЙ ИЛИ СОК С САХАРОМ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

БОЛИ В ЖИВОТЕ, ГРУДИ



«ПЯТНА» В ГЛАЗАХ

ПЕПСИ-КОЛА, ЛИМОНАД

«ВАТНЫЕ» КОЛЕНИ

«ДЕТИ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В ШКОЛЕ»

Методическое пособие подготовлено на основе инструктивного письма Министерства общего и профессионального образования РФ «Дети с диабетом в школе»

Санкт-Петербург
2017

Диабет – это недуг, который становится для человека не просто кратковременным заболеванием, а сопровождает его на протяжении всей жизни. Но современная медицина обладает средствами и методами, используя которые, человек может жить практически полноценной жизнью и при диабете, соблюдая определенные правила.

Пособие рекомендовано учителям и специалистам, работающим в школах. В нем приведен перечень практических рекомендаций, которые помогут принимать адекватные решения и действия при возникновении проблемы с диабетом у ребенка в школе.

Отпечатано в ООО «Техно-Бизнес»
194362, Санкт-Петербург, п. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113.
Тираж 50 000 экз. Заказ №21.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?.....	5
МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ДИАБЕТОМ?.....	7
БУДЕТ ЛИ ДИАБЕТ, ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО СЛАДКОГО?....	7
КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ ПРИ ДИАБЕТЕ.....	8
Гипогликемия.....	6
Высокий уровень сахара крови.....	15
ПОРЯДОК ПИТАНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ.....	15
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И СПОРТ (рекомендации для учителя физкультуры, тренера спортивной секции)	16
СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ.....	18
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ УЧИТЕЛЮ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНКА С ДИАБЕТОМ?.....	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	21

ВВЕДЕНИЕ

Диабет - пока еще неизлечимое заболевание, которое может привести к осложнениям и инвалидности ребенка. Оно требует особой системы инсулинотерапии (до пяти уколов в день), режима питания и отдыха. Это значит, что такие дети нуждаются не только в дополнительной заботе при учебном процессе, но и в особом процессе реабилитации. Дополнительной заботы требует и семья, воспитывающая ребенка с диабетом.

Понятно, что многие проблемы могли бы быть сняты с плеч учителя, будь у нас в школах хорошо налаженная система помощи ребенку с диабетом или любому другому ребенку с иным хроническим заболеванием. Но пока этого нет, а проблема диабета уже существует, эти дети посещают общеобразовательную школу и главным действующим лицом для них в школе остается учитель. Во многих зарубежных странах, где проблема диабета давно и эффективно решается на всех уровнях, ребенок с диабетом, большую часть своего времени проводящий в школе, чувствует, в первую очередь, заботу учителя.

Как больной диабетом, ребенок имеет право на дополнительный выходной день, то есть, при необходимости, может не посещать школу в какой-либо день недели, помимо воскресенья.

Ребенок с диабетом может быть также освобожден от всех или части экзаменов. Директор школы, где обучается ребенок, решает, кто из учителей возьмет на себя обязанность в выполнении организационных аспектов проблемы его реабилитации в школе, и контролирует состояние дел по этому вопросу. Возможно, для ребенка с диабетом в отдельных случаях придет-

ся время от времени выбирать форму обучения на дому.

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Сахарный диабет - это такое состояние организма, при котором не вырабатывается достаточное количество инсулина. Инсулин - химическое вещество, которое продуцируется особыми клетками поджелудочной железы и циркулирует в крови, воздействуя на множество различных тканей организма. В организме здорового человека присутствует такое количество инсулина, которое необходимо для усвоения пищи. Когда инсулина не хватает, уровень глюкозы (сахара) крови значительно повышен. Ребенок часто пьет, много мочится, теряет энергетические запасы организма, худеет. Эти симптомы характерны для болезни в ранней ее стадии.

Все дети, у которых выявлен диабет, нуждаются в ежедневных инъекциях инсулина, так как его нельзя принимать просто как лекарство или таблетку - он разрушается и не производит нужного действия.

За последние годы в мире было многое сделано для того, чтобы облегчить участь людей с диабетом, которые вынуждены в день делать по несколько уколов инсулина: разработаны специальные инсулиновые одноразовые шприцы и шприц-ручки с маленькой тонкой иглой, созданы приборы для измерения уровня сахара крови - глюкометры, которые помогают постоянно контролировать течение болезни. Во многих странах мира, в том числе и в России, существуют «школы диабета», где людей с диабетом обучают технике инсулиновых инъекций, самоконтролю, правильной организации всей жизнедеятельности - учебы, работы, об-

щения, спорта и т.д. Делается все возможное, чтобы, научившись управлять своей болезнью, они смогли максимально приблизить свою жизненную ситуацию «человека с ограниченными возможностями» к жизни здорового, полноценного члена общества.

Основная тяжесть в процессе возвращения ребенка с диабетом к нормальной жизни ложится на плечи родителей и ближайшего его окружения. Важнейшее место здесь, конечно же, принадлежит школе. Поэтому школьный учитель, в особенности, классный руководитель, должен иметь необходимую информацию об этом заболевании и его течении.

Дети есть дети, и даже учащиеся старших классов школы нуждаются в ненавязчивом, осторожном присмотре. Эта информация дается не для того, чтобы дети с диабетом стали объектом особого покровительства. Они должны в равной мере выполнять все школьные правила, как и другие дети. Речь идет о некоторой дополнительной заботе о них, вызванной теми критическими ситуациями, в которых они могут оказаться из-за болезни.

В первую очередь, на протяжении всех лет обучения ребенка в школе очень важны личные контакты классного руководителя с родителями. При этом первое время родители больного ребенка будут ему плохими помощниками, поскольку могут находиться буквально в шоковом состоянии после известия о заболевании - в первые месяцы им придется «переварить» массу информации о том, как ухаживать за ребенком, делать уколы, рассчитать правильный режим питания, научиться постоянному контролю за течением заболевания. В дальнейшем же, безусловно, все вопросы учебно-воспитательного характера следует решать совместно.

Конечно, классному руководителю следует ознакомиться с необходимой информацией о диабете как заболевании и довести ее до сведения других учителей (отдельная информация также должна быть для школьной медсестры, учителя физкультуры, работников столовой).

МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ДИАБЕТОМ?

Диабет - это неинфекционное заболевание. Это ясно для взрослых, но юные друзья ребенка с диабетом могут быть менее уверены. Поэтому важно сообщить его друзьям как в школе, так и дома, что они не смогут заразиться диабетом.

Самым лучшим способом может быть объяснение этого факта всему классу после возвращения ребенка из больницы в школу. Медсестра в школе должна поговорить с друзьями ребенка и учителями о диабете, показать им, как делаются инъекции инсулина и анализы глюкозы крови, рассказать о симптомах гипогликемии.

Особенно важно подросткам с вновь диагностированным диабетом все рассказать своим друзьям. Если по какой-либо причине ребенок не сделал это вскоре после постановки диагноза, то очень вероятно, что он не скажет им об этом никогда. Когда ребенок говорит другим людям, что у него диабет, это становится важной частью принятия своего диабета.

БУДЕТ ЛИ ДИАБЕТ, ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО СЛАДКОГО?

Нет! Употребление конфет не влияет на риск развития диабета 1 типа в подростковом возрасте или детстве. Если вы являетесь родителями маленького ребен-

ка, не забудьте сказать об этом его друзьям, так как младшие дети особенно часто интересуются, могут ли сладости также вызвать у них диабет. Родители могут попасть в ловушку, думая: «Если бы мы только сделали то или это по-другому, возможно, наш ребенок не имел бы диабета». Но они не должны так винить себя. Говоря в целом, не существует ничего особого, что родители смогли бы сделать по-другому, чтобы предупредить развитие диабета 1 типа у своего ребенка.

Однако диабет 2 типа совсем другой. Хотя сладости сами не вызывают диабет 2 типа, избыток калорий любого вида (печенье, конфеты, картофель, сладкие напитки) или просто недостаточная физическая нагрузка в сочетании с перееданием четко влияют на развитие ожирения. **И если у ребенка есть генетическая предрасположенность к диабету 2 типа, ожирение значительно повысит вероятность его развития у него в последующие годы.**

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:

- сделал себе инъекцию инсулина, выбрав неправильную дозу (слишком большую);
- 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 ученик младших классов, не всегда может это сам сделать) и срочно принять необходимые меры.

Симптомы гипогликемии:

- ✓ **чувство слабости;**
- ✓ **повышенная нервозность, волнение, агрессивность;**
- ✓ **сильная потливость;**
- ✓ **тошнота;**
- ✓ **обидчивость, смущение, плаксивость, смятение;**
- ✓ **ухудшение зрения и слуха, нарушение координации движений;**
- ✓ **дрожание рук и озноб;**
- ✓ **возможная потеря сознания.**

В принципе, каждый ребенок (кроме самых маленьких, которые могут сразу потерять сознание) заранее чувствует приближение гипогликемии. Проблема состоит в том, чтобы он не растерялся и знал, что в этом случае ему нужно срочно достать из портфеля и, вне зависимости от того, где он находится (например, на уроке), выпить сладкий фруктовый сок (0,5 стакана) или съесть три кусочка сахара (конфеты), или печенье, или выпить 0,5 стакана обычной пепси-колы, или принять 3 таблетки глюкозы по 5 граммов.

Действия учителя:

1. Не пугаться! Действовать решительно!
2. При первых симптомах гипогликемии разрешить ребенку выпить или съесть вышеуказанное.

При этих действиях состояние гипогликемии может и не развиваться дальше, но для закрепления достигнутого эффекта важно, чтобы ребенок еще что-нибудь поел. Например, стакан молока и два печенья, яблоко, бутерброд (все это всегда должно быть в портфеле ученика - родители должны следить за этим). Можно разрешить ученику выйти из класса и поесть в школьной столовой, медицинском кабинете, но обязательно отправить его с сопровождающим и убедиться, что у него есть еда.

Нет необходимости совсем отправлять ребенка домой, гипогликемия обычно проходит буквально через 10-15 минут; если эта ситуация произошла в конце учебного дня (на последнем уроке, в раздевалке), ребенка, после того, как он поест, следует отправить домой с сопровождением или вызвать для этого родителей.

3. Если же ребенок потерял сознание, требуется немедленно вызвать «скорую помощь». Не надо пытаться влить ребенку, находящемуся без сознания, сладкий чай или иную жидкость - он может захлебнуться.

Для оказания неотложной помощи при гипогликемиях используется глюкагон в форме препарата ГлюкаГен ГипоКит, производимого компанией «Ново Нордиск» (Дания). Набор состоит из упаковки, в которой имеются ГлюкаГен 1 мг в виде порошка во флаконе, шприц с водой-растворителем и инструкция по применению.

Как использовать ГлюкаГен ГипоКит?

Надо растворить порошок ГлюкаГена водой из шприца; не вынимая иглы, тщательно и аккуратно перемешать полученный раствор, набрать его в шприц, вынуть иглу из пробки флакона и ввести ГлюкаГен под-

кожно или внутримышечно (как инсулин). ГлюкаГен - быстродействующий препарат, поэтому ребенок обычно прямо «на игле» приходит в себя. В течение 10 минут после инъекции ребенка необходимо покормить - дать бутерброд, фрукт или фруктовый сок, т.к. может повториться гипогликемия, ибо ГлюкаГен действует только короткое время.

ГлюкаГен ГипоКит должен быть у ребенка с собой или у медицинской сестры.

Пожалуй, гипогликемия - единственное критическое тяжелое состояние, с которым учитель может столкнуться на уроке, во время занятий физкультурой, на экскурсии, при уборке школьного класса. 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.

4. Обычно время приема пищи приходится на перемену между вторым и третьим уроком (второй завтрак), после пятого урока (обед) и, если это вторая смена, - между вторым и третьим уроком (полдник).

В эти перемены ученик должен обязательно «перекусить». Если урок сдвоенный - следует дать возможность ребенку выйти; не закрывать класс на ключ, не убедившись, что ученик взял с собой завтрак; перед экскурсией надо проверить, есть ли у него в портфеле еда; учителю физкультуры - убедиться, что ученик поел перед уроком и после него.

Следует также решить вопрос о месте хранения сладостей (сок, конфеты и пр.), необходимых для выведения из гипогликемии, если их не оказалось в портфеле ребенка.

Необходимо знать, куда звонить в экстренном случае, как при необходимости срочно связаться с родителями; как правильно поступить, если в школе нет в это время медицинского работника.

В каждой школе организационные вопросы решаются по-своему.

Где-то, если постоянно работает медицинская сестра, ребенок может не уходить после 5-го урока домой для того, чтобы сделать инъекцию инсулина и пообедать, а потом опять вернуться в школу - он делает укол у нее в кабинете и обедает в школьной столовой (пища ребенка с диабетом почти не отличается от обычной; просто, например, сладкий компот можно заменить несладким чаем).

Где-то ребенок делает укол в кабинете у классного руководителя (дети с диабетом пользуются специальными шприц-ручками или одноразовыми шприцами).

Если ребенок делает укол в школе, он должен в течение 30 минут после укола обязательно поесть, иначе может развиваться состояние тяжелой гипогликемии. Во многих школах ребенок после 5-го урока уходит домой сделать укол и поесть, а потом возвращается в класс на 7, 8 уроки, в группу продленного дня, для участия в различных школьных мероприятиях.

При этом получается, что каждый учебный день он пропускает один урок - и здесь следует решить этот вопрос с учителями-предметниками - стоит ли как-то отрабатывать этот урок.

Так или иначе, инициатором решения всех организационных проблем в школе, где зачастую нет медицинского работника, психолога или медицинской сестры, в обязанности которых входит брать на себя проблемы организации реабилитационного процесса ребенка с

диабетом, выступает классный руководитель или завуч, занимающийся проблемами воспитания.

6. Важнейшей задачей является проблема психологической реабилитации ребенка с диабетом.

Она имеет два непростых аспекта: как правильно подготовить класс и объяснить, что ребенок болен диабетом (почему он должен есть по времени; что такое гипогликемия; как помочь ему в критической ситуации и т.д.) и как помочь ребенку вернуться в класс после установления диагноза.

Здесь много сложностей - не всегда родители больного ребенка хотят, чтобы в классе знали о диабете: опасаются (и часто не без основания), что ребенка будут дразнить. Как поступить в этом случае классному руководителю? Прежде всего, следует все-таки достичь согласия с родителями в решении этого вопроса, поскольку совсем удержать в тайне информацию о заболевании невозможно.

Несомненно, надо принять во внимание, каков класс как коллектив, каковы там взаимоотношения в целом и отношение к данному ребенку персонально; следует ли говорить о заболевании всему классу или взять себе в помощники в этом смысле некоторых учеников, которые дружат с больным ребенком, более ответственны и доброжелательны.

7. Особое внимание следует уделить самому ребенку с диабетом.

Дети младшего и среднего школьного возраста внешне менее переживают, что они чем-то отличаются от других детей, нуждаются в чужой помощи. Младшим школьникам просто нужно напоминать о времени еды, инъекции инсулина. Но бывают очень застенчивые дети: они боятся насмешек товарищей; стесня-

ются есть бутерброд на перемене; определив у себя признаки гипогликемии на уроке, постесняются вынуть еду из портфеля и съесть ее; лишней раз не поднимут руку, отпрашиваясь в туалет, хотя высокий уровень сахара крови обязательно сопряжен с частым мочеиспусканием. Таких детей следует успокоить и убедить, что все, что им требуется «по болезни», будет нормально воспринято учителем.

8. Сложности определенного плана существуют и у учащихся старшего возраста. Они могут уже самостоятельно справиться с организационными моментами - сами делают уколы, следят за временем приема пищи. Однако, психологически этот возраст, с учетом заболевания, очень сложен.

Пожалуй, впервые они осознают болезнь как причину, ограничивающую их жизнедеятельность во многом: в выборе профессии - не все они доступны людям с диабетом; реальном существовании тех сложностей, которые сопутствуют им - необходимость делать уколы, ограничивать себя в еде, соблюдать режим, осуществлять самоконтроль и т.д. Часто эти сложности создают у таких учеников впечатление недостижимости многих жизненных целей, естественных для любого человека (иметь друзей, создать семью, получить желаемую профессию и работу, заниматься спортом и т.д.).

Поэтому для них характерно состояние стресса, депрессии, неуверенности в своих силах. А если еще в силу тяжелого течения заболевания ребенок остается в одиночестве, не входит ни в одну классную группу, не имеет друзей, ему приходится совсем тяжело.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА КРОВИ

Эта ситуация у ребенка, больного диабетом, не так страшна, как гипогликемия, но также требует особого внимания. Обычно высокий уровень сахара крови «набирается» не сразу, а в течение нескольких дней, если только ребенок не нарушил резко режим, съев сразу много сладкого. Причины же повышения уровня сахара крови бывают разные: малое количество инсулина - неправильно подобранная его доза; любой стресс, заболевание. 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. Обычно родители заранее договариваются с учителем о том, что их ребенку достаточно просто поднять руку, а учителю спокойно разрешить ему выйти. Если же учитель совершит ошибку, заметив: «Я же тебя отпускал в туалет на прошлом уроке!», это может вызвать насмешки со стороны других учеников. Известны случаи, когда дети, особенно в начальной школе, стесняясь и боясь насмешек, попадали в неловкую ситуацию.

ПОРЯДОК ПИТАНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ

Наряду с инсулинотерапией важным элементом лечения диабета является правильно подобранное питание.

Диета ребенка с диабетом должна составляться врачом-диетологом или родителями, получившими необходимые инструкции от врача. Его питание не особенно отличается от рациона здорового человека, про-

сто ежедневно должны быть соблюдены ограничения по количеству углеводов и объему пищи.

Прием пищи осуществляется через определенные промежутки времени, например, после завтрака через 2 - 2,5 часа - небольшой «перекус» (яблоко, бутерброд, молоко, сок); затем - еще через 2 - 2,5 часа - обед; через такие же интервалы (2-3 часа) - полдник, ужин и второй ужин. Время приема пищи должно соответствовать времени действия инсулина, поэтому очень важно не пропускать это время и не переносить его на более поздние или ранние сроки, поскольку тогда возникает возможность развития критической ситуации (гипогликемии).

Таким образом, учитель должен разрешить ребенку с диабетом принимать пищу в определенное для него время, независимо от того, в каких обстоятельствах он находится - в классе или на экзамене, экскурсии или во время похода в театр. Просто нужно убедиться, что у ребенка есть с собой еда, которую он сможет съесть в нужное время.

Если же ученик должен сдавать зачет или экзамен, желательно подобрать для этого время так, чтобы оно не совпадало со временем приема пищи.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И СПОРТ **(РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ, ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ)**

Ребенок с диабетом получает от врача наставления и советы по вопросу о том, как ему вести себя при физических нагрузках. Они не запрещены ребенку, напротив, в умеренных объемах и под контролем спорт и физические упражнения ему показаны.

Во всем мире существует масса примеров того, как

профессиональные спортсмены, будучи больны диабетом, не меняют своего образа жизни из-за болезни, умело рассчитывая физическую нагрузку, режим и инсулинотерапию. Физические упражнения заставляют организм «сжигать» сахар быстрее, чем в обычной обстановке. Учителю физкультуры необходимо иметь в виду, что дети с диабетом перед занятиями должны обязательно поесть или в крайнем случае съесть что-то сладкое (например, шоколадку).

Если у ребенка все же начнут развиваться симптомы гипогликемии во время занятий физкультурой, ему необходимо срочно дать что-то сладкое, а затем отправить поесть. Особенно внимательно следует наблюдать за ребенком в плавательном бассейне, так как плавание сильно снижает уровень сахара крови. Если же ребенок принимает участие в спортивном мероприятии, например, в соревновании, кроссе или футбольном матче, у него должен быть в кармане сахар, а у организаторов соревнования - «пепси» или другой сладкий напиток. Они могут срочно потребоваться в ситуации с гипогликемией и ее следует обязательно иметь в виду именно взрослым, поскольку ребенок может о ней забыть.

Итак, о чем должен помнить учитель физкультуры или тренер, имея в своей группе ребенка с диабетом:

- перед началом занятий и после них следует убедиться, что ребенок не только успел переодеться, но и поесть;
- если уроки физкультуры сдвоенные или если ребенок должен выходить из спортивного зала на улицу (например, зимой на лыжах), следует убедиться, что у ребенка с собой (или у учителя) есть сладости (сахар, конфеты, печенье, «пепси», сок) и дополнительная еда (бутерброд, фрукты и т.д.);

- если у ребенка все же возникло состояние гипогликемии, и вы сумели с ним справиться, но решили отправить ребенка в школу с занятий на улице или в класс из спортивного зала, найдите ему сопровождающего;

- если ребенок участвует в спортивных соревнованиях или других мероприятиях, следует чаще обращать на него внимание, контролируя его состояние.

СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

С учетом современных возможностей компенсации диабета, способов ежедневного самоконтроля и гибкого выбора схемы лечения, в настоящее время снят запрет для больных диабетом на освоение большинства профессий. Как правило, молодые люди с диабетом, у которых нет других тяжелых заболеваний или серьезных осложнений, могут и должны выбирать себе тот род деятельности и профессию, которые им нравятся, к которым они имеют склонность и способности.

Ограничения при выборе профессии для молодых людей с диабетом вызваны опасностью внезапного возникновения гипогликемии, сопровождающейся возможным нарушением способности к концентрации, сниженной реакцией, нарушением зрения, спутанностью сознания. Поэтому больным диабетом не рекомендуется заниматься той деятельностью, при которой не исключена опасность для жизни самого больного или других людей, обусловленная подобным состоянием.

При рассмотрении вопроса о профессии преподавателем, школьным психологом и родителями, помогающими учащимся в этом непростом деле, следует иметь в виду, что диабет - заболевание, хроническое раз-

личными осложнениями и, следовательно, возможной потерей трудоспособности.

Можно рекомендовать выбрать, например, занятия языками, гуманитарные профессии, имеющие спокойный, облегченный режим работы. В любом случае, никогда нельзя из-за болезни не разрешать овладеть той или иной специальностью, если только она не входит в перечень официально запрещенных для людей с диабетом.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ УЧИТЕЛЮ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНКА С ДИАБЕТОМ?

В начале заболевания ребенок бывает буквально раздавлен новостью о том, что он болен. Да и сама болезнь, которая требует ежедневных уколов инсулина, строгого соблюдения режима питания и жизнедеятельности, очень необычна и страшна.

Многому нужно учиться, от многого отказаться. Сразу встает вопрос, говорить или не говорить о болезни в школе, родственникам, окружающим. Ребенок официально получает статус инвалида с детства, что, естественно, не добавляет радости. Многие предпочитают ничего не говорить о болезни, скрывать даже в школе, что ребенок болен, не понимая, какой опасности они подвергают его жизнь.

Конечно, каждая семья решает самостоятельно этот вопрос, но даже если родители никому, кроме учителя, не говорят о болезни, все равно поведение ребенка отличается от окружающих его сверстников и вызывает нездоровый интерес в классе.

Очень много проблем возникает у подростков. Ведь в этом возрасте идет активный процесс жизненного

самоопределения, поиска своего места среди сверстников. Болезнь накладывает отпечаток на этот процесс - подростки «комплексуют», им кажется, что болезнь оттолкнет от них друзей, они не смогут создать нормальную семью, получить любимую профессию, устроиться на работу.

Поэтому детям и подросткам с диабетом нужно помочь наладить отношения со сверстниками, постараться сделать так, чтобы они «не выпадали» из общего круга интересов и дел класса, дать шанс реализовать себя.

Много проблем возникает у учителя и с семьей, воспитывающей ребенка с диабетом. Чаще всего родители считают главным следить только за физическим состоянием ребенка, упуская многие важные моменты его психики. Их не следует винить за это - контроль за течением болезни, поддержание стабильного состояния требуют очень многих усилий и времени. Следует подсказать им, чем живет ребенок в данном возрасте, что для него является главным в жизненной ситуации в тот или иной момент его развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, о чем необходимо помнить:

1. Ребенок с диабетом всегда должен иметь в легкодоступном месте при себе глюкозу (сахар или сладкий напиток), особенно в классе, во время спортивных соревнований, занятий физкультурой, во время игр и экскурсии.
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; если возникнет необходимость отправить его домой, убедитесь, что дома есть кто-то из взрослых.
4. Никогда не задерживайте ребенка с диабетом в школе после занятий в то время, когда ему нужно сделать укол и пообедать, а также на уроке (сдвоенных уроках), перемене, после которых он должен «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 в нашем пособии.

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. Конечно, это требует дополнительного внимания и организационных хлопот, часто учителю легче запретить ребенку с диабетом участвовать в походах, экскурсиях, соревнованиях. 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 или бабушку (дедушку) 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.

11. Во многих школах медицинская сестра присутствует в кабинете в течение всего учебного дня, именно она может помочь учителю и ребенку в решении его проблем (сделать инъекцию инсулина, проследить, чтобы ребенок ввел инсулин правильно).

Медицинской сестре следует обязательно встретиться с родителями ребенка и предложить им принести в школу дубликат выписки из истории его болезни.

Как правило, медицинская сестра заполняет следующую карточку:

Информация о ребенке с диабетом:

- Ф.И.О. ребенка _____
- Число, месяц, год рождения _____
- Класс _____
- Домашний адрес, телефон _____
- Сведения о родителях (имя, отчество матери и отца, место и телефон работы) _____
- Сведения о вводимом инсулине: (тип инсулина, доза введения) _____
- Ф.И.О., телефон лечащего врача-эндокринолога _____

Медицинская сестра по договоренности с родителями может иметь в кабинете запасные одноразовые инсулиновые шприцы, инсулин, средства самоконтроля, ГлюкаГен ГипоКит.

Все необходимые средства могут быть представлены в медицинский кабинет родителями ребенка с диабетом.

Что помогает человеку с диабетом, помимо собственных усилий, выстоять в нелегкой борьбе с диабетом? Конечно, забота и внимание со стороны родных, друзей, всех окружающих.

Многие люди с диабетом, вопреки заболеванию, становятся яркими личностями в своей профессии, творчестве, спорте: это известные писатели и поэты, актеры и режиссеры, певцы и музыканты, альпинисты и пловцы, футболисты и автогонщики - все они объединены величайшей способностью не отступать перед трудностями, волей к победе и просто любовью к жизни.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, СПОРТ

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

полезны каждому!

Они оздоравливают, это особенно относится к детям и подросткам с диабетом, так как:

- физическая нагрузка снижает сахар крови у детей и подростков с диабетом,
- физическая нагрузка усиливает действие инсулина,
- физкультурой надо регулярно заниматься каждый день. Каждый день понемногу - это лучше, чем в некоторые дни - ничего, а потом сразу большая нагрузка.

Физическая нагрузка улучшает восприятие жизни. Ребенок чувствует себя лучше, если регулярно заставляет свои мускулы работать.

«А как насчет занятий СПОРТОМ?»

КОНЕЧНО, РЕБЕНОК С ДИАБЕТОМ МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ!

Так много, насколько это возможно! Насколько это доставляет ребенку удовольствие!

В целом, ребенок может заниматься всеми видами спорта, которые ему нравятся. Нет ни одного вида спорта, которого ему надо было бы избегать из-за диабета.

Игры, такие как футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол, хороши и такие «одинокые» виды, как:



Это только некоторые примеры.