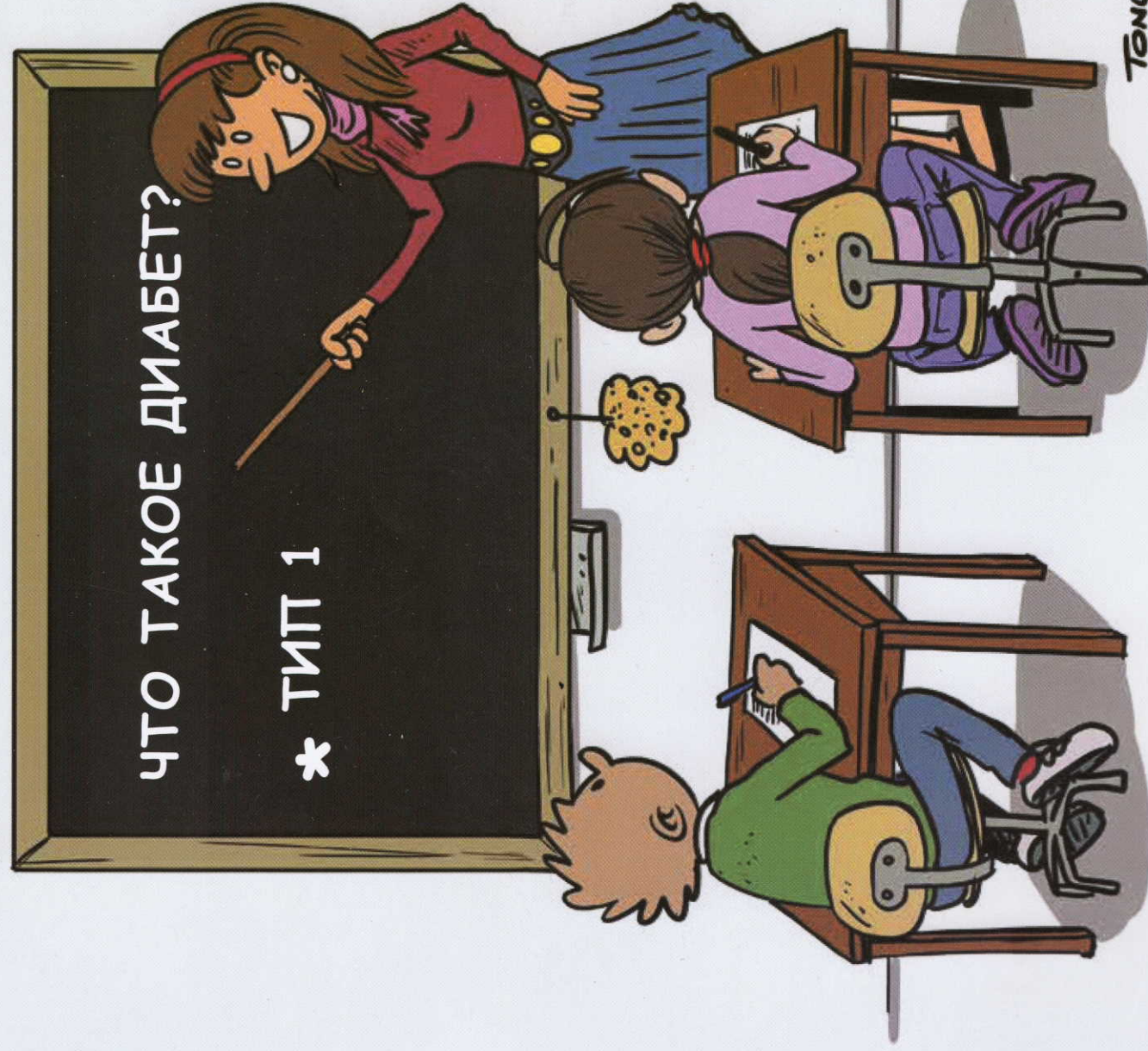




ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ДЕТЕЙ С ДИАБЕТОМ



Пособие для распространения информации о сахарном
диабете в школе



Выражаем признательность:

Данное пособие разработано совместно с членами экспертной комиссии KIDS:

Моника Арора, Анн Белтон, Дэвид Каван, Дэвид Чейни, Даниэла Кинничи, Стефен А. Грин, Агнес Маньян, Энджи Милдхёрст, Дениз Рейс Франко, Нихиль Тандон.

Рисунки: Фредерик Тонар (известный также под именем Тону - www.tonu.be).

План: Оливье Жакман (Руководитель отдела публикаций Международной федерации диабета (International Diabetes Federation, IDF)).

Партнеры:



IDF сердечно благодарит Санофи за поддержку в настоящем проекте.



Рекомендации:

Настоящий блок информации должен использоваться в связке с ознакомительной беседой; он не предназначен для распространения в качестве самостоятельного продукта. Программу обучения по сахарному диабету в школах следует организовывать, руководствуясь данным пособием.

Если Вы хотите перевести данное пособие на другие языки или внести изменения, связанные с адаптацией материалов к культурной среде, просим уведомить IDF до внесения каких-либо изменений: communications@idf.org.

Логотипы IDF, Международного общества по сахарному диабету у детей и подростков (ISPAD) и Санофи должны оставаться на виду в данном пособии. Если у Вас появится новый местный партнер, который поддержит проект, обязательно получите разрешение IDF, прежде чем добавлять новые логотипы в блок.

Будем признательны Вашим замечаниям по использованию блока, а также ждем фотографий, сделанных во время Ваших ознакомительных бесед.

За использование этого блока комиссионный сбор не взимается.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

- Что такое диабет? Один день из жизни Тома, живущего с сахарным диабетом 1-ого типа.
- Мифы о сахарном диабете.
- Что такое сахарный диабет 1-ого типа?
- Что мне как родителю нужно, чтобы связаться с персоналом школы?
- Что мне нужно знать о низком уровне сахара в крови? Причины, симптомы и как с ними справиться.
- Что делать, если у ребенка низкий уровень сахара в крови?
- Что мне нужно знать о высоком уровне сахара в крови? Причины, симптомы и как с ними справиться.
- Что мне нужно знать о физических упражнениях и сахарном диабете?
- Что делать, если у ребенка высокий уровень сахара в крови?
- Как насчет внеклассных мероприятий?
- Почему важно выбирать здоровый образ жизни?
- Как оставаться здоровым: правильно питайся, много двигайся.

Приложения:

- План ведения сахарного диабета
- Рекомендации по ведению детей с сахарным диабетом в школе
- Сайты - источники информации в интернете

Введение

Информационный блок KiDS, представленный ниже, подскажет Вам, как сделать школьную обстановку более подходящей для ребенка с сахарным диабетом. Блок создан в виде пособия, предназначенного для ознакомления, которое содержит информацию о сахарном диабете для учителей, родителей и детей. Это пособие следует рассматривать исключительно в качестве источника информации, и оно не должно заменять рекомендации специалистов по сахарному диабету.

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

ЦЕЛЬЮ БЛОКА ЯВЛЯЕТСЯ:

Помочь Вам сотрудничать со школой Вашего ребенка в ежедневном контроле сахарного диабета

Познакомить Вас с нормативами контроля сахарного диабета в школе

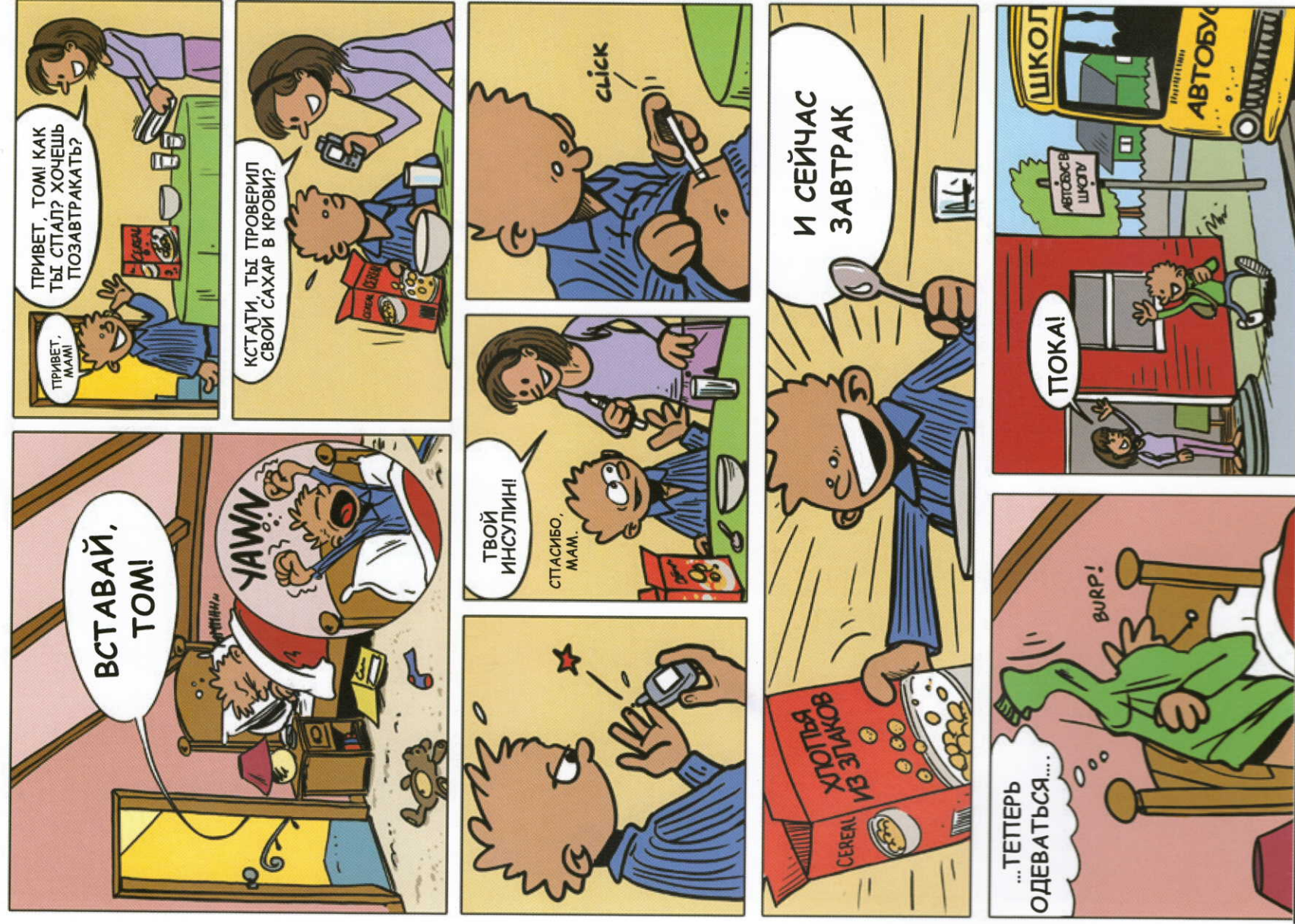
Предоставить Вам примерный план контроля, чтобы помочь Вам и учителю обеспечить лучшую заботу и внимание к нуждам Вашего ребенка

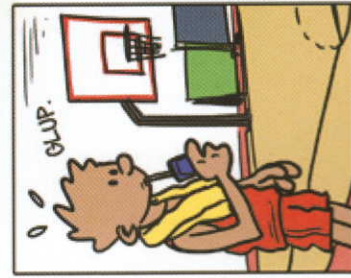
Что значит синий крик?

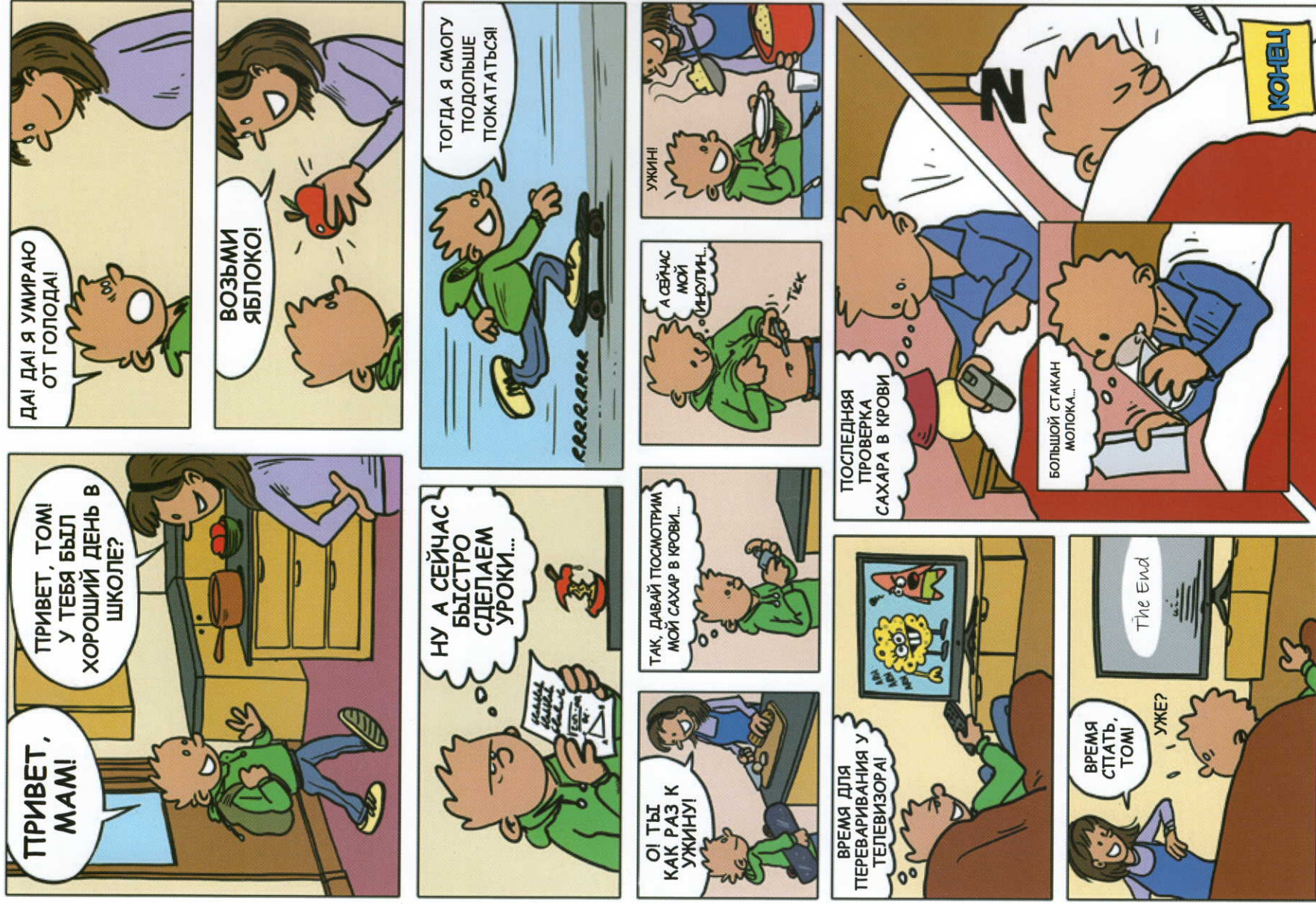
Этот значок был разработан как призыв к объединению против сахарного диабета; он является символом поддержки Резолюции ООН по сахарному диабету. Синий цвет символизирует небо и совпадает с цветом флага Организации Объединенных Наций.

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Один день из жизни Тома, живущего с сахарным диабетом 1-ого типа







МИФЫ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ?

Викторина “Факт или Вымысел?”

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

Сахарный диабет возникает при употреблении большого количества сахара

Вымысел: Сахарный диабет 1-ого типа развивается у ребенка в случае, когда его организм не может больше вырабатывать инсулин. И это никак не связано с употреблением большого количества сахара. Если у ребенка развивается сахарный диабет 2-ого типа, то эта связь может существовать, так как употребление большого количества сахара (или пищевых продуктов с сахаром, таких как конфеты или обычные сладкие газированные напитки) может вызвать увеличение массы тела, а увеличение массы тела может привести к сахарному диабету 2-ого типа.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

Людам с сахарным диабетом нельзя заниматься физическими упражнениями

Вымысел: Физическая активность важна для всех детей — с сахарным диабетом или без. Физическая активность имеет много преимуществ. Она укрепляет здоровье детей и поддерживает их физическую форму, а также помогает им поддерживать оптимальный уровень сахара в крови.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

Вы можете заразиться сахарным диабетом от другого человека

Вымысел: Диабет не заразен, поэтому Вы не можете заразиться им от кого-то, у кого он есть.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

Дети с сахарным диабетом никогда не смогут есть сладости

Вымысел: Дети с сахарным диабетом могут есть сладости как часть сбалансированного здорового режима питания. Однако, как и любой другой человек, человек с сахарным диабетом не должен увлекаться сладким, так как это может сказаться на здоровье зубов, более того, сладости бедны витаминами и минералами.

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1-ОГО ТИПА?

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

*Диабет у ребенка
может возникнуть в любом
возрасте, включая грудных
детей и детей ясельного возраста.
Часто сахарный диабет 1-ого типа
развивается быстро и может стать
угрозой жизни при отсутствии
ранней диагностики.*

Диагноз
сахарного диабета
1-ого типа ставится тогда, когда
поджелудочная железа полностью
прекращает выработку инсулина. Это
аутоиммунное заболевание, что означает,
что собственная иммунная система организма
атакует поджелудочную железу и разрушает
клетки, вырабатывающие инсулин. Это
приводит к неспособности организма
контролировать уровень сахара
в крови.



ЧТО ВАМ КАК РОДИТЕЛЮ НУЖНО, ЧТОБЫ СВЯЗАТЬСЯ С ПЕРСОНАЛОМ ШКОЛЫ?

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

РЕБЕНОК С САХАРНЫМ
ДИАБЕТОМ 1-ОГО ТИПА...

...может полноценно
принимать участие в
физическом воспитании (уроки
физкультуры) и в других
внеклассных мероприятиях
(включая экскурсии, лагеря
отдыха, поездки и т.д.)

...должен обедать в
соответствующее время
и иметь достаточное
количество времени для
завершения приема пищи

...время от времени может
иметь низкий уровень
сахара в крови, вызываемый
гипогликемией, которая требует
оказания помощи



...нуждается в регулярной
проверке уровня сахара
в крови

...нуждается во введении
инсулина в безопасном
месте в определенное время

...должен иметь
свободный и
неограниченный доступ к
воде и к туалету

...может нуждаться в
перекусах вне запланированного
времени приема пищи

ЧТО МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ О НИЗКОМ УРОВНЕ САХАРА В КРОВИ?

зигмакения или низкий уровень сахара в крови:

ПРИМЫНЫ

Низкий уровень сахара в крови может быть вызван:

Слишком большим содержанием «инсулина на борту»

Слишком малым количеством углеводов в пище

Незапланированными физическими упражнениями или другой активностью

Пропущенными или отсроченными приемами пищи / перекусами

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ С ДИАБЕТОМ

СИМПТОМЫ



ПОТЛИВОСТЬ



ЗАТУМАНЕННОЕ ЗРЕНИЕ



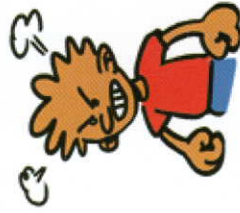
СТУПАННОСТЬ СОЗНАНИЯ



ТРЕВОГА



ГОЛОД



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ



ОЗНОБ



ЧАСТОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



СЛАБОСТЬ И УСТАЛОСТЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

Как оказать помощь при гипогликемии или низком уровне сахара в крови?

При развитии гипогликемии очень важно действовать быстро.

Попросите ребенка проверить его/ее уровень сахара в крови, если у него/нее есть глюкометр

Проследите, чтобы ребенок принял легкоусвояемые углеводы (см. на следующей странице)

Прислушайтесь к ребенку, не игнорируйте его потребности или опасения его друзей

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ПОЕСТЬ ИЛИ ПЕРЕКУСИТЬ

Будьте внимательны к состоянию сознания ребенка. Если ребенок без сознания, не кладите еду ребенку в рот. Немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Следите, чтобы ребенок находился под присмотром во время гипогликемии и до полного восстановления физических сил.

Проверьте уровень глюкозы в крови еще раз через 15 минут.

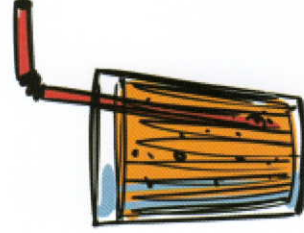
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

Как оказать помощь при гипогликемии или низком уровне сахара в крови?

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ



ТАБЛЕТКИ
ГЛЮКОЗЫ (4-5)



ФРУКТОВЫЙ СОК
(150-200 МЛ)



МЕД
(1 СТОЛОВАЯ
ЛОЖКА)



СЛАДКИЙ
НАПИТОК
(75-100 МЛ)



ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ
КОНФЕТЫ
(4-5)



Попросите ребенка повторно проверить его/ее уровень сахара в крови через 10 – 15 минут. Если он все еще низкий – повторите лечение.

ЧТО Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ О ВЫСОКОМ УРОВНЕ САХАРА В КРОВИ?

Гипергликемия или высокий уровень сахара в крови

ПРИЧИНЫ

*Гипергликемия может быть
вызвана:*

Слишком малым
содержанием «инсулина на
борту»

Употреблением большого
количества углеводов

Стрессом при заболеваниях,
таких как простуда или грипп

Стрессом иной причины или
тревогой (например, при
конflikтах в семье или во
время экзаменов)

СИМПТОМЫ

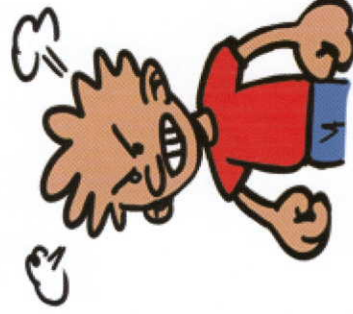
РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ



СИЛЬНАЯ ЖАЖДА



ЧАСТОЕ
МОЧЕИСТУСКАНИЕ



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ



БОЛИ В
ЖИВОТЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

Как оказать помощь при высоком уровне сахара в крови?

Что делать, если у ребенка высокий уровень сахара в крови?

РЕБЕНКУ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ СЛЕДУЕТ

ПОСОВЕТОВАТЬ:

Пить много воды для восполнения жидкости

Проверить его/ее уровень глюкозы в крови и повторить исследование уровня сахара в крови приблизительно через 2 часа

Если его/ее уровень сахара в крови очень высокий (15 ммоль/л - 270 мг/л), сообщить школьной медсестре или родителям ребенка, чтобы они могли обратиться за дальнейшими рекомендациями

ВНИМАНИЕ!

Если повышение сахара в крови происходит в течение нескольких дней, важно сообщить об этом Вашему врачу.

ЧТО МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ О ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ И САХАРНОМ ДИАБЕТЕ?

*Физическая активность является
ключевым компонентом ведения
сахарного диабета*

За несколькими частными
исключениями, дети с
сахарным диабетом могут
полноценно участвовать
во всех видах спортивной
деятельности, имеющих
в школе

При появлении у ребенка
симптомов низкого уровня
сахара в крови и если
планируется участие в
физической активности
длительностью более 40-
45 минут, *до начала занятия
следует проверить уровень сахара
в крови*

Длительность и
интенсивность
упражнений будет влиять
на уровень глюкозы в
крови. Чтобы избежать
эпизодов ее снижения,
ребенку с диабетом может
пондобиться *дополнительно
перекричать до, во время и после
занятий*

Всем ученикам с
сахарным диабетом
нужно иметь свой "Типо
Блок" (см. рекомендации
в приложении)



РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

КАК НАСЧЕТ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ?

*Я МОГУ участвовать во всех
внеклассных мероприятиях*

Мой учитель должен как можно раньше сообщить об этом моим родителям и пригласить их во время планирования мероприятия, особенно если оно включает ночевку



Я возьму с собой:

- Диабетический комплект, который включает глюкометр, инсулин и источник глюкозы
- Закуску или напиток с легкоусвояемыми углеводами на случай гипогликемии
- Дополнительные перекусы на случай несвоевременного обеда или на случай, если мы будем заниматься дольше обычного
- Бутылку воды

Мероприятие с ночевкой означает, что я должен уметь вводить свой инсулин, или, в противном случае, это должны организовать мои родители.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЫБИРАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ:



ЛИШНИЙ ВЕС



УСТАЛОСТЬ



ПЛОХОЕ
САМОЧУВСТВИЕ



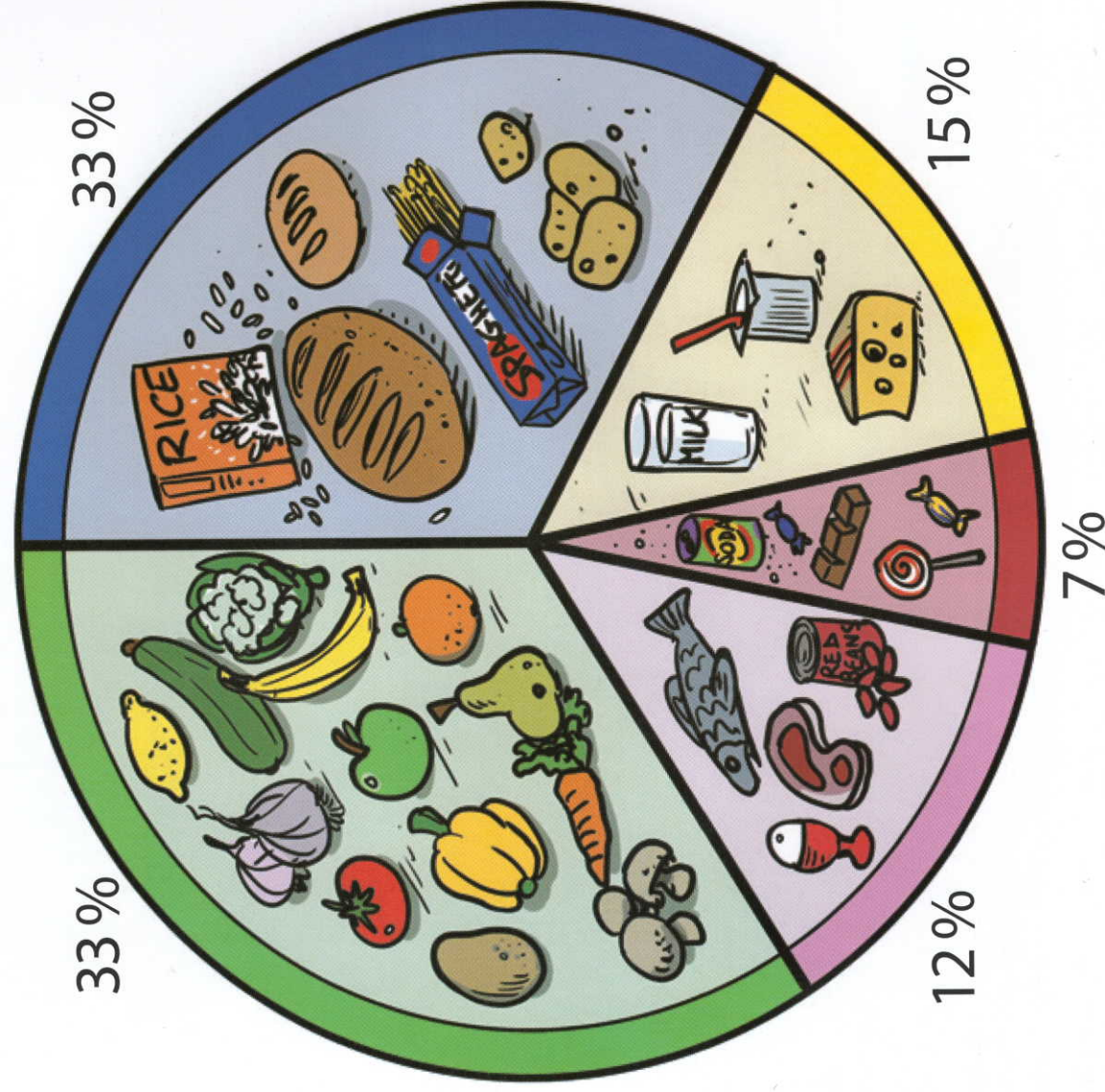
НЕЗДОРОВОЕ
СЕРДЦЕ

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ? ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ!

Существует множество данных, что изменения образа жизни может помочь предотвратить развитие диабета 2-ого типа

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
РОДИТЕЛИ ЛЕТЫ

Постарайтесь запомнить эти пропорции для своего дневного рациона.

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ? МНОГО ДВИГАЙСЯ!

Здоровья детям построена на основе регулярной физической активности, которая способствует контролю баланса калорий и веса

СОВЕТЫ, КАК БЫТЬ АКТИВНЫМ:

- Попробуй разные виды спорта и выбери вид спорта, который тебе нравится
- Назначь регулярное время для физической деятельности; пусть это станет частью твоего дневного расписания
- Уменьши время сидения у экрана (телевизор, компьютер и т.п.) и поиграй с друзьями
- Ходи в школу пешком
- Пользуйся лестницей вместо лифта
- Научись кататься на скейтборде, велосипеде или бегай вместо того, чтобы ехать
- Гуляй с собакой вместе с родителями



РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

- Выключи телевизор, смартфон или компьютер и проводи некоторое время в играх со своими друзьями
- Будь активным: **посвящай физическим упражнениям минимум 30 минут в день!**
- Упражняйся с другом

ПРИЛОЖЕНИЕ I

ПЛАН ВЕДЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

Заполняется родителем или официальным опекуном

Имя ребенка _____

Дата рождения _____

Имя матери _____

Имя отца _____

Возраст ребенка на момент постановки диагноза _____

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ

Контактные телефоны:

(перечислить в том порядке, в каком следует звонить по ним, и указать, кем приходится контактное лицо ребенку: родитель, друг или тот, кто присматривает за ребенком; а также домашний телефон, мобильный или рабочий. Кроме того, для каждого лица в списке необходимо указать, имеет ли данный человек юридические полномочия принимать меры в экстренной ситуации)

Номер

Имя

Кем приходится
именку

Местоположение

Юридические
полномочия

1. _____
2. _____
3. _____

Основной лечащий врач:

Имя: _____

Телефон: _____

Другие врачи:

Имя: _____

Телефон: _____

Имя: _____

Телефон: _____

ПРИЛОЖЕНИЕ I

ИЗМЕРЕНИЯ:

обычное время измерения уровня сахара в крови

- Утро Полдень
- Вторая половина дня Вечер
- Другое: _____ Другое: _____

Есть ли у Вашего ребёнка предположения относительно места для выполнения измерений (классная комната, медицинский кабинет и пр.)? _____

Целевой интервал уровня сахара в крови: _____

от до

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ:

Если уровень ниже _____, выполнить следующие действия: _____

Звонить родителям, если уровень ниже: _____

(Тел.: _____)

Обычные признаки/симптомы низкого уровня сахара в крови: _____

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

Если уровень выше _____, выполнить следующие действия:

Уровень сахара в крови, при котором необходимо измерение уровня кетонов: _____

Звонить родителям, если уровень выше: _____

(Тел.: _____)

Объемные признаки/симптомы высокого уровня сахара в крови: _____

Инсулин:

Необходим ли ежедневный прием инсулина в школе? ДА НЕТ

Если необходим прием инсулина в любое другое время, пожалуйста, укажите здесь время, количество и обстоятельства, сопровождающие прием инсулина:

ПИТАНИЕ:

Будет ли Ваш ребенок получать школьные завтраки и/или обеды? ДА НЕТ

Если да, то нужны ли какие-либо изменения обычного меню? ДА НЕТ

Укажите обычное время приема пищи / перекуса?

Завтрак

Утренний перекус

Обед

Вторая половина дня

Ужин

Перед сном

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Какие у Вашего ребенка любимые спортивные упражнения?

Будет ли Ваш ребенок участвовать в школьных спортивных мероприятиях?

ДА НЕТ

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОКАЗАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

Пометьте знаком **X** клетку, наиболее точно описывающую навыки Вашего ребёнка:

	Делает сам (один)	Делает сам (под наблюдением)	Родитель помогает ребёнку	Это делает родитель
Делает прокол пальца				
Вставляет тест-полоску в глюкометр				
Читает показания на мониторе глюкометра				
Записывает результат				
Регулирует свое питание в зависимости от результата				
Регулирует прием инсулина в зависимости от результата				
Знает, какие продукты нужно ограничить				
Может выбирать продукты и их количество				
Помогает планировать прием пищи				
Выбирает спокойное место для проведения инъекции инсулина				
Выполняет подготовку к инъекции, выбирает место инъекции				
Определяет дозу и тип инсулина				
Отмеряет дозу инсулина				
Делает инъекцию инсулина				
Измеряет уровень кетонов				

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРАЗДНИКИ И МЕРОПРИЯТИЯ С ОСОБЫМ МЕНЮ:

Хотите ли Вы, чтобы Вам каждый раз сообщали о таких мероприятиях?

ДА НЕТ

Дополнительные инструкции для школы:

ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ:

Какие ситуации, по Вашему мнению, следует рассматривать как экстренные?

Какие действия должна выполнять школа в экстренной ситуации?

Другие требования:

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В ШКОЛЕ

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

Если в школе есть ученик с сахарным диабетом, необходимо принимать во внимание следующие рекомендации. Режим ребенка с сахарным диабетом включает ежедневный контроль уровня сахара в крови, график питания, введения инсулина и прочие действия. Поэтому каждому ребенку с сахарным диабетом, когда он находится в школе, должно быть разрешено:

- Проверять уровень сахара
- Принимать меры по устранению гипогликемии при критическом снижении уровня сахара
- Делать инъекции инсулина, когда это необходимо
- Перекусывать, когда это необходимо
- Обедать в нужное время, имея достаточно времени, чтобы закончить прием пищи
- Иметь свободный и неограниченный доступ к питьевой воде и туалету
- Полноценно участвовать в уроках физического воспитания (физкультуры) и в других внеклассных мероприятиях, включая экскурсии

Кроме того:

- Степень участия самого ученика в оказании медицинской помощи при сахарном диабете необходимо согласовать со школьным персоналом, родителем/опекуном и лечащими врачами, по мере необходимости
- Возраст, в котором дети могут выполнять действия по

оказанию себе медицинской помощи, очень индивидуален, поэтому следует учитывать возможность и готовность ребенка это делать

- Успешное лечение сахарного диабета в школе требует согласованных действий от ребенка, родителей/опекунов, лечащих врачей и школы

Советы по составлению эффективной программы медицинской помощи при сахарном диабете в школе:

- Составить план связи с родителями и лечащими врачами ученика, с описанием процедур неотложной помощи и списком телефонных номеров всех необходимых лиц
- Разработать для школы правила и процедуры введения препаратов и обращения с такими устройствами, как глюкометры и дозаторы инсулина
- Согласовать конкретные действия, которые должен выполнять школьный персонал в рамках программы медицинской помощи
- Согласовать конкретные планы действий при эпизодах высокого и низкого уровня сахара в крови, включая необходимые продукты питания и лекарственные препараты, которые должны быть в наличии
- Составить список лекарств, которые принимает ученик, с указанием, какие из них он должен принимать в те часы, когда находится в школе

КТО ИТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ?

РОДИТЕЛИ ДЕТЕЙ
С ДИАБЕТОМ

РОДИТЕЛЬ / ОПЕКУН

- предоставить оборудование и лекарственные препараты для оказания медицинской помощи ученику
- предоставить номера телефонов для экстренной связи в любой непредвиденной ситуации, которая может возникнуть
- предоставить информацию о режиме питания / перекусах ученика
- информировать школу о любых изменениях в плане лечения

ШКОЛЬНЫЙ ПЕРСОНАЛ

- в начале учебного года организовать встречу с родителями/опекунами, чтобы разработать план медицинской помощи при сахарном диабете
- поддерживать связь с родителями, чтобы знать распорядок дня ребенка
- убедиться, что школе известны номера телефонов для связи с родителями/опекунами
- согласовать ситуации, когда нужно связываться с родителями/опекунами
- оказывать поддержку ребенку с сахарным диабетом, когда он в школе
- разрешить ребенку выполнять измерение уровня сахара в крови в согласованное время
- обеспечить ребенку безопасное место, где он может делать инъекции инсулина
- уметь распознавать признаки и симптомы низкого уровня сахара в крови
- уметь оказывать помощь при эпизодах низкого уровня сахара в крови и предотвращать их
- следить, чтобы ребенок с низким уровнем сахара в крови всегда был под наблюдением и не оставался один
- обеспечить неограниченный доступ к воде и туалету

ПРИЛОЖЕНИЯ

ШКОЛЬНИК

- сообщать школьному персоналу, когда у него/нее понижается уровень сахара, если это возможно
- сообщать о своем плохом самочувствии
- измерять уровень сахара в крови и делать себе инъекции инсулина, если он/она может это делать, в соответствии с планом лечения
- приносить с собой в школу необходимое оборудование для контроля и лечения сахарного диабета
- иметь при себе перекусы, богатые углеводами быстрого действия, которые могут пригодиться в случае снижения уровня сахара в крови

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

Продукт	Примерный объем	Вес в граммах
Фрукты и ягоды		
мандарин	2 средних или 3 мелких	170
апельсин	1 крупный	170
лимон	1 крупный	150
грейпфрут	1 средний	170
груша	1 маленькая	90
яблоко	1 среднее	100
банан	0,5 крупного	90
арбуз	кусоч с кожурой	400
дыня	кусоч с кожурой	300
персик	1 средний	130
абрикос	3 средних	110
ананас	1 ломтик	90
манго		80
гуава		190
хурма	1 средняя	80
гранат	1 крупный	200
слива синяя	3-4 средних	100
слива красная	2-3 средних	80
виноград	10 ягод	70
инжир	1 шт.	70
айва	1 шт.	
киви	2 шт.	150
сухофрукты		20
вишня	15 крупных	100
черешня	15 крупных	110
клубника	10 средних	160
смородина, малина, земляника, крыжовник, брусника, ежевика, черника, клюква	1 чашка	140-160
Натуральные соки (100%)		
яблочный	1/3 стакана	100 мл
апельсиновый		110 мл
грейпфрутовый	0,5 стакана	130 мл
морковный		200 мл
свекольный		125 мл
томатный		300 мл
лимонный		150 мл

виноградный		70 мл
Овощи		
картофель	1 небольшая	60
картофельное пюре	1 ст. ложка с горкой	
картофель жареный	2 ст. ложки	40
картофельные чипсы		25
картофельные клецки	3 шт.	60
топинамбур		70
кукуруза	0,5 крупной	160
кукуруза консервированная		60
кукурузные хлопья	4 ст. ложки	15
попкорн без сахара	10 ст. ложек	15
фасоль бобы вареные	3 ст. ложки с горкой	75
чечевица вареная		75
горох желтый (вареный)	2 ст. ложки с горкой	40
горошек зеленый (свежий)	7 ст. ложек с горкой	110
горошек зеленый (отварной)	6 ст. ложек с горкой	90

Все овощи, кроме вышеперечисленных, можно учитывать, если за один раз Вы съедаете не более 200 грамм, т.е. если Вы съели 200 г капусты, то считайте это за 1 х.е., грибы не учитываются

Орехи и смеси		
грецкие		90
кедровые		60
арахис без кожуры		60
фисташки		60
миндаль		60
фундук		60
мак		150
кокос		190
тыквенное семя, льняное семя		60
кешью (высокое содержание жира)		40
каштаны	7-9 шт.	30
Мучные изделия, крупы		
ржаная мука	1 ст. ложка с горкой	15
пшеничная мука очищенная	1 ст. ложка с горкой	15
пшеничная мука цельная	2 ст. ложки	20
крахмал	1 ст. ложка с горкой	15

слоеное тесто сырое		35
дрожжевое тесто		25
булки		30
пшеничный или ржаной хлеб	1 кусок	30
сухарь из хлеба	высушенный кусок	15
панировочные сухари	1 ст. ложка	15
хлебцы хрустящие	2-3 шт.	
крекеры без сахара	3 крупных	20
маца	1/2 листа	
блины	1 тонкий	
оладьи	1-2 шт.	
пельмени	4 шт.	
вареники	2 шт.	
макароны, рожки	2 ст. ложки	15
вермишель, лапша	1,5 ст. ложки	15
крупа сырая	1 ст. ложка без горки	
крупа вареная	2 ст. ложки с горкой	
крупа манная	1 ст. ложка с горкой	15
овсянные хлопья вареные	1 ст. ложка с горкой	15
проросшая пшеница или рожь	3 ст. ложки	35
котлета	1 средняя	
вареная колбаса, сосиски		100
Молочные продукты		
молоко, кефир, простокваша, сыворожка, сливки	1 стакан	250 мл
сухое молоко		30
сгущенное молоко без сахара		100
творожная масса сладкая		100
сырник	1 средний	85
мороженое		65
Сладости		
шоколад	1/3 от плитки в 100 г	33
карамель	2-3 шт.	
сахар-песок	1 ст. ложка	12
сахар-рафинад	2-3 куса	12
мед	2 ч. ложки	12
варенье	2 ч. ложки	12
Прочее		
квас	1 стакан	250 мл
пиво	1 стакан	250 мл

САЙТЫ – ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ:

- <http://diabet-mds.ru/>
- <http://www.patientcare.ru>
- <http://www.healthstatus.ru>
- <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- <http://t1dstars.com/web/>
- <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back_to_School_August_2013/lib/playback.html
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

ПЛАН ВЕДЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА В ШКОЛЕ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ В БЛОКЕ KIDS:

- http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- <http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf>
- <http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>

Публикация настоящего руководства осуществлена Межрегиональной общественной организацией инвалидов «Московская диабетическая ассоциация больных сахарным биабетом «МДА» (МООИ «МДА») в рамках реализации социально значимого проекта «Наше здоровье в наших руках». МООИ «МДА» сердечно благодарит Представительство АО «Санofi-авентис групп» (Франция) г. Москва за поддержку данного проекта.