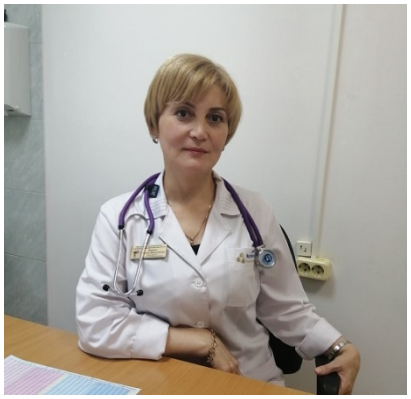
Ко Всемирному дню ребёнка: как не допустить диабет у детей

20 ноября на планете отмечается Всемирный день ребёнка. В рамках Всероссийской недели борьбы с диабетом, о профилактике этого коварного недуга у детей мы попросили рассказать врача-педиатра краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Светлану Караеву**.



– Сахарный диабет сегодня молодеет: увы, это факт! В настоящее время он занимает первое место среди всех эндокринных заболеваний у детей. Существует ряд факторов, способствующих развитию болезни. Если сахарным диабетом страдают родители малыша, или у последнего прослеживаются частые острые вирусные инфекции, имеются нарушения обмена веществ, – такой ребёнок изначально в группе риска. Однако в основе своей главными причинами диабета становятся неправильное питание и недостаток движения. А это – зона ответственности родителей.

Проявления болезни у ребёнка могут отмечаться в любом возрасте. Заподозрить её наличие можно по повышенному мочеиспусканию, сухости во рту, постоянной жажде, повышенному аппетиту, резкому снижению или увеличению массы тела. Уже в самом начале заболевания у детей могут наблюдаться сухость кожи и слизистых, шелушение на ладонях и подошвах, постоянный и сильный зуд тела, заеды (ангулярный хейлит) в уголках рта, кандидозный стоматит (поражение слизистой оболочки ротовой полости), мышечная слабость и потливость, плохое заживление ран. Типичны гнойничковые поражения кожи, фурункулез, опрелости.

Чтобы точно не пропустить диабет, рекомендуется постоянно следить за уровнем глюкозы в крови. Натощак этот показатель должен составлять от 3,3 до 5,5 ммоль/л.

Вообще, надо максимально ответственно относиться к здоровью своего чада: вовремя посещать плановые осмотры, сдавать анализы. При выявлении какой-либо необычной симптоматики, обязательно обратиться за консультацией к врачу. Помните, что откладывание обследования приводит к самым пагубным последствиям.

Вот несколько простых рекомендаций по профилактике диабета. Первое. Рациональное питание. Важнейший фактор! Правильно питаться – значит, питаться дробно (частый прием пищи небольшими порциями). При этом следует избегать употребления продуктов, с легко усвояемыми углеводами (например, кондитерские изделия), и делать акцент на пищу, богатую витаминами и минералами (рыба, творог, овощи, фрукты и т.д.). Следите за тем, что кушает ваш ребёнок – постарайтесь максимально убрать из его рациона фастфуд, сладкое и солёное. Лучше всего, совместно со специалистом, составить индивидуальную диету. Это поможет не только предупредить развитие диабета, но и контролировать его, если заболевание уже проявилось.

Второе. Вода – основа жизни: помните об этом! В сутки человеку необходимо получать не менее 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Причём 2/3 этого количества должна составлять чистая питьевая вода, остальное – суп, чай, кофе, компот и пр. От сладкой газировки, где слишком много сахара, лучше полностью отказаться.

И, наконец, **старайтесь привить своему ребёнку принципы активного и здорового образа жизни. Без преувеличения, это – одна из главных ваших задач!**

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ У ДЕТЕЙ

Сахарный диабет - тяжелое заболевание, которому подвержены не только взрослые, но и дети. У детей проблемы с выработкой инсулина и усвоением сахара часто являются врожденными. Поэтому важно с детства приучить ребенка вести здоровый образ жизни.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:

- Ваш ребенок очень много кушает, но все же быстро худеет?
- Ваш ребенок постоянно хочет пить?
- Ваш ребенок чаще обычного ходит в туалет, особенно ночью?

Обратитесь к врачу!

Какие дети подвержены риску развития диабета?

- Рожденные в семье диабетиков (заболевание может проявиться как в период новорожденности, так и в 25, и даже в 50 лет)
- С факторами риска (неправильное питание, гиподинамия, употребление табака и алкоголя)
- С нарушением обмена веществ
- При рождении имевшие большую массу тела (свыше 4,0 кг)
- Часто болеющие инфекционными заболеваниями

Профилактика сахарного диабета у детей снижает риск развития заболевания и сопутствующих осложнений в дальнейшем

КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА?

Грудное вскармливание в младенчестве (натуральное грудное молоко содержит элименты, укрепляющие иммунитет, а коровье молоко включает в себя вещество, негативно влияющее на клетки поджелудочной железы)

Соблюдение сна и отдыха (необходимо избегать переутомления ребенка и позднего отхода ко сну)

Правильное питание (ежедневное употребление овощей и фруктов, рыбы и цельнозерновых продуктов, полное исключение сладких шипучих напитков и лимонадов)

Психологический комфорт, общение со сверстниками, позитивная атмосфера в семье (сильные стрессы, страхи могут стать толчком в развитию заболевания)

Соблюдение режима питания (прием пищи должен происходить в одно и то же время - так поджелудочная железа будет вырабывать инсулин и ферменты в необходимом ритме)

Соблюдение питьевого режима (необходимо пить воду за 15 минут до приема пищи, не менее 2-х стаканов чистой негазированной воды в день)

Контроль массы тела (необоснованный набор веса и повышенный аппетит должны серьезно насторожить родителей)

Своевременная вакцинация против эпидемического паротита

Здоровый образ жизни, физическая активность (подвижные игры) и занятия физкультурой

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДРАСКОГО КРАЯ