Санбюллетень «Профилактика сахарного диабета у детей»

 Сахарный диабет – опасное заболевание, которое в любом возрасте может привести к тяжелым последствиям.

 Если же диабет появляется у ребенка, а родители вовремя не обращают на него внимания, болезнь опасна в двойне. Поэтому любая мама должна знать основные признаки сахарного диабета, чтобы как можно быстрее обратиться к доктору.

**Особенности сахарного диабета у детей**

 Сахарный диабет у детей может быть двух типов – 1 тип, наиболее частый (прежнее название – инсулинозависимый) и 2 тип (инсулиннезависимый). По статистике, большинство малышей, страдающих диабетом, имеют низкий уровень инсулина в крови и 1 тип сахарного диабета. Он развивается у детей с генетической предрасположенностью после перенесенной вирусной инфекции.

 Когда в крови повышается уровень сахара, почки перестают всасывать глюкозу из мочи в кровь, поэтому сахар появляется в моче. Ребенок начинает больше пить, мочи становится больше, и малыш начинает чаще бегать в туалет. Поджелудочная железа начинает вырабатывать меньше инсулина, что приводит к недостаточному усвоению глюкозы организмом. Вот и получается, что при повышенном содержании глюкозы в крови, она так и не поступает к клеткам, организм голодает, ребенок хуеет и ослабевает.

 Существует ряд факторов, которые способствуют развитию у ребенка сахарного диабета. Самое основное – это **наследственность.** Если один из родителей или родственников малыша страдает сахарным диабетом, риск того, что болезнь появится и у ребенка, существенно возрастает. Но не стоит переживать заранее. Болезнь родителей совсем не означает 100% вероятность появления диабета у сына или дочери. Не надо изначально запугивать ребенка и следить за каждым его шагом. Хотя все же не помешает более внимательно относиться к возможному появлению у него симптомов болезни.

 Кроме того, в любом случае полезно было бы поберечь здоровье малыша и постараться оградить его от острых вирусных заболеваний. Так как болезни играют далеко не последнюю роль в развитии сахарного диабета. Еще одним важным фактором является масса ребенка при рождении. Если она превышала 4,5 кг, ребенок входит в группу риска заболевания сахарным диабетом. И, наконец, на появление диабета влияет ряд факторов, связанных со снижением общего иммунитета у малыша, нарушением обмена веществ, ожирением и гипотиреозом. Все это может сказаться на здоровье ребенка и привести к развитию у него сахарного диабета.

**Признаки сахарного диабета у детей**

 При наличии перечисленных факторов риска, у ребенка возможно развитие скрытой формы сахарного диабета. Болезнь протекает бессимптомно. Только родители, которые сами страдают сахарным диабетом, или врачи могут заметить первые признаки сахарного диабета у ребенка. У малыша резко меняется аппетит: он начинает постоянно кушать, не может долго продержаться без еды. Или наоборот, начинает без причины отказываться от пищи. Кроме того, ребенка постоянно мучает жажда. Он пьет, и пьет… А потом ночью может мочиться в кровать. Малыш начинает худеть, постоянно сонный, вялый, раздражительный. Когда болезнь прогрессирует, у ребенка появляется тошнота, рвота и боль в животе. Чаще всего именно на этой стадии родители обращаются к доктору. А бывает и так, что ослабленного ребенка в больницу привозит уже скорая помощь, и врачам приходится бороться за его жизнь.

 Именно поэтому крайне важно выявить сахарный диабет как можно раньше, на более легкой стадии. Как же родители могут понять, что у их ребенка начинается диабет? Существуют несколько особых признаков – повышенная потребность в сладком, когда клетки только начинают недополучать глюкозу и сигнализируют о ее недостатке. Ребенок начинает плохо переносить перерывы между приемами пищи. А когда кушает, у него вместо прилива сил возникает чувство усталости и слабости. При любых подозрениях на развитие болезни обращаться к эндокринологу. Врач обследует ребенка, и если окажется, что работа его поджелудочной железы действительно нарушена, Вам придется принимать меры по замедлению прогрессирования болезни и сохранению здоровья малыша.

**Профилактика сахарного диабета у детей**

Родители обязательно должны обеспечить ребенку сбалансированное питание, исключить переедание, вести здоровый образ жизни, укреплять детский организм физическими упражнениями и закаливанием. Важно исключить из рациона сладости, избыточное потребление мучных изделий и продуктов с высоким содержанием углеводов.

Необходимо, чтобы о наличии сахарного диабета знали воспитатели и преподаватели в детском саду, школе, а также эндокринолог в Вашей участковой больнице. Если у ребенка вдруг случится гипогликемия, ему должны быстро оказать помощь. Но Ваша осведомленность и бдительность – это уже первый шаг на пути к своевременной профилактике осложнений сахарного диабета у ребенка.

 Если ребенок относиться к группе риска, его обязательно нужно раз в полгода обследовать у эндокринолога.

 Часто появление сахарного диабета у склонных к нему детей провоцируют инфекционные заболевания. Поэтому очень важно избегать опасных инфекционных болезней, вовремя проводить вакцинацию, стараться не переохлаждать ребенка, и периодически обследовать состояние его иммунитета.