

**НЕ ИГНОРИРУЙТЕ
ТРЕВОЖНЫЕ
СИМПТОМЫ!
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
УЖЕ СЕГОДНЯ!**

**РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА
ПРИ ПОВЫШЕННОМ АППЕТИТЕ**

Ваш ребенок очень много ест, но быстро худеет?



ЧРЕЗМЕРНАЯ ЖАЖДА

Ваш ребенок постоянно хочет пить?



ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Ваш ребенок чаще обычного ходит в туалет, особенно ночью?

**Дети тоже
болеют диабетом**

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ О ДЕТСКОМ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

• По состоянию на 2017 год в России заболевание диагностировано у 42 103 детей в возрасте до 17 лет*.

• В период с 2012 по 2017 годы число детей с сахарным диабетом выросло более чем на 53%*.

• Заболеваемость в 2017 году составила 6120 впервые зарегистрированных случаев, что на 48,3% выше показателя за 2012 год.

• Наибольшая заболеваемость отмечается в возрастной группе 0-14 лет – 5004 случая.

• Родители, а зачастую и врачи, не связывают первые симптомы заболевания с сахарным диабетом. В результате диагноз ставится только после того, как ребенок в тяжелом состоянии – с тошнотой и рвотой, слабостью и в спутанном сознании вплоть до развития комы – попадает в реанимационное отделение.

* Статистические сборники за 2012 и 2017 годы, подготовленные Департаментом мониторинга, анализа и стратегического развития здравоохранения Минздрава России и ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России.

ВАШ РЕБЕНОК:

ОЧЕНЬ МНОГО ЕСТЬ, НО БЫСТРО ХУДЕЕТ?

ПОСТОЯННО ХОЧЕТ ПИТЬ?

ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО ХОДИТ В ТУАЛЕТ, ОСОБЕННО НОЧЬЮ?

**НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ!
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ УЖЕ СЕГОДНЯ!**

«Дети тоже болеют диабетом» –

социальный проект, целью которого является повышение уровня ранней диагностики сахарного диабета 1 типа и уменьшение количества случаев, когда заболевание диагностируется на фоне развития жизнеугрожающих состояний.

диабетдети.рф

diabetes_in_persons

Diabetes.in.Persons



Памятка по профилактике сахарного диабета у детей и подростков

Каждый человек должен знать, что благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела, можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом, снизить риск его возникновения.

Большое значение для формирования здорового населения играет своевременная профилактика диабета у детей и подростков, направленная на предупреждение заболевания.

Родителям стоит иметь в виду, что профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше. Дети обычно очень активны и энергичны, бывает сложно заметить первые признаки развивающегося заболевания у юных непосед. К тому же, часто бывает так, что далеко не каждый ребенок любит лечиться и поэтому может просто не говорить родителям о своих недомоганиях.

Существует ряд рекомендаций по профилактике сахарного диабета, на которые следует обратить внимание:

- соблюдение режима дня;
- организация правильного рационального питания. Прием пищи должен осуществляться не реже 3-х раз в день. Рекомендуется включить в рацион ребенка медленные углеводы: бобовые злаки, листовые овощи, а вот сладостями, конфетами, шоколадом, сладкой выпечкой и

сильногазированными напитками с высоким содержанием сахара лучше не злоупотреблять. Все должно быть в разумных количествах.

Если вам уже известно, что ваш ребенок входит в группу риска или имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, то скорее всего для вас не станет открытием то, что благотворно на самочувствии скажутся:

- регулярные физические нагрузки. Отличным вариантом могут быть совместные активные игры на свежем воздухе вместо игр компьютерных;
- присутствие в меню зелени, овощей, фруктов, орехов, бобовых;
- повышение иммунитета;
- избежание стрессов (оградите ребенка от скандалов в семье и от ситуаций, которые могут заставить его сильно переживать);
- запрет сигарет. Это касается подростков, ведь именно они в целях самоутверждения могут попробовать начать курить, что безусловно способно нанести вред молодому организму. К тому же никотин, поступающий в организм, способствует развитию диабета и его последующих осложнений;
- прохождение периодических обследований в поликлинике по месту жительства. Особенно это актуально, если среди близких родственников есть лица, страдающие сахарным диабетом.

Уважаемые родители, Управление Роспотребнадзора по Республике Марий Эл напоминает, что ранняя профилактика сахарного диабета у детей и подростков поможет предупредить заболевание и снизить риск его возникновения.