# Если есть риски развития диабета, ребенка ставит на учет эндокринолог, посещать врача-специалиста необходимо не реже двух раз в год

Необходим контроль уровня глюкозы крови, как натощак, так и после приема пищи (наиболее

достоверным является определение гликолизированного гемоглобина)

Стоит с осторожностью принимать любые лекарственные препараты, без назначения врача, поскольку они могут вызвать нарушения в работе печени и поджелудочной железы

# С целью раннего выявления заболеваний

**и факторов риска их развития ребенок должен ежегодно проходить профилактические медицинские осмотры!**

**Профилактика сахарного диабета**

**у детей и подростков**

**Какие дети подвержены риску?**

*7.5*

Рожденные в семье диабетиков (заболевание может проявиться как

в период новорожденности, так и в 25, и в 50 лет)

С факторами риска (неправильное питание, гиподинамия, употребление табака и алкоголя)

С нарушениями обмена веществ

При рождении имевшие большую массу тела (свыше 4,0 кг)

Часто болеющие инфекционными заболеваниями

# Как снизить риск развития диабета?

**Сахарный диабет – тяжелое заболевание, которому подвержены не только взрослые, но и дети**

У детей проблемы с выработкой инсулина и усвоением сахара часто являются врожденными, важно с детства приучать ребенка вести определенный образ жизни

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

**Грудное вскармливание** в младенчестве (коровье молоко содержит вещество, негативно влияющее на клетки поджелудочной железы, натуральное грудное молоко содержит элементы, укрепляющие иммунитет)

**Соблюдение режима сна и отдыха** (нужно избегать переутомлений ребенка и позднего отхода ко сну)

**Психологический комфорт**, общение

со сверстниками, позитивная атмосфера в семье (сильные стрессы, страхи

и потрясения могут стать толчком к развитию заболевания)

**Правильное питание** (ежедневное употребление овощей и фруктов, рыбы и цельнозерновых продуктов, полное

исключение из рациона сладких шипучих напитков и лимонадов)

**Соблюдение режима питания** (приём пищи должен происходить в одно

и то же время, так поджелудочная железа будет вырабатывать 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)

**Своевременная вакцинация** против эпидемического паротита

# Контроль массы тела

(необоснованный набор веса

и повышенный аппетит должны серьезно насторожить родителей)

**Здоровый образ жизни**, физическая активность (подвижные игры)

и занятия физкультурой

**Телефон горячей линии** [**www.mosgorzdrav.ru**](http://www.mosgorzdrav.ru/)

**8 (499) 251-83-00 navigator.mosgorzdrav.ru**