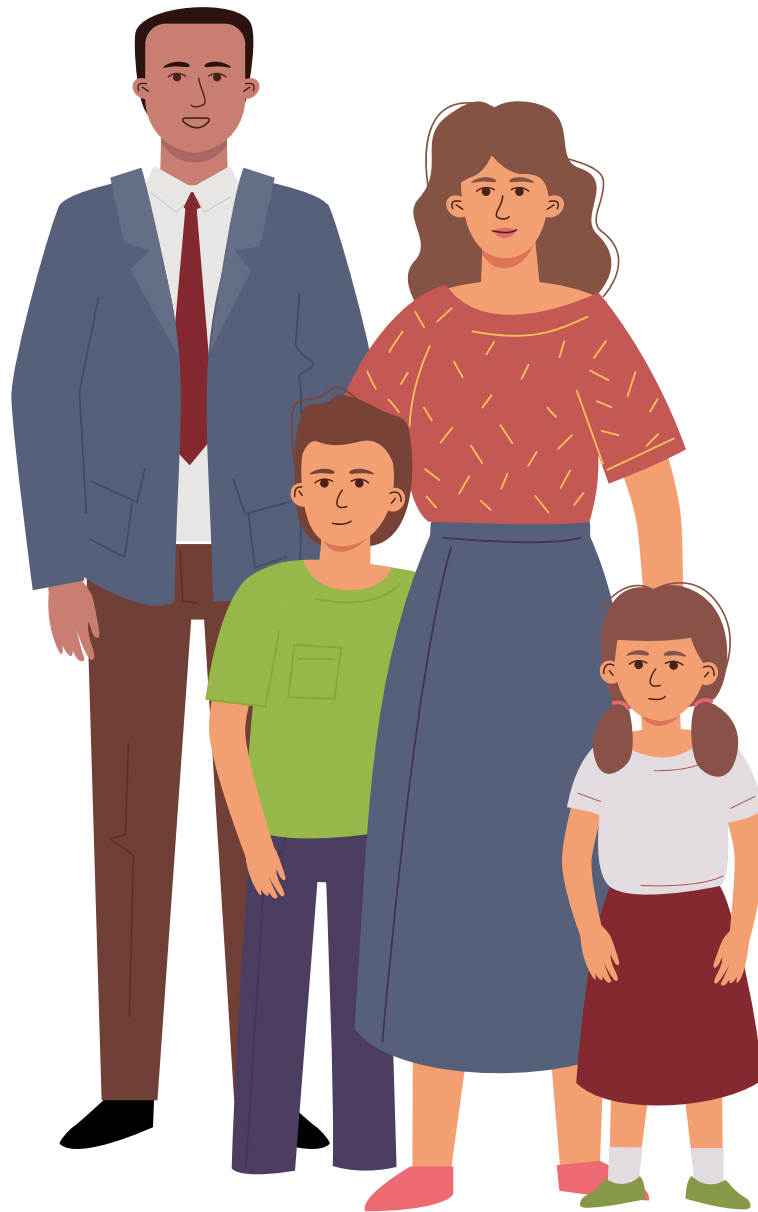


QANDLI DIABET BILAN KASALLANGA N BOLA VA MAKTAB

O'qituvchilar uchun qo'llanma



O'qituvchilar uchun qo'llanma

Qandli diabetni davolashning muhim qismi bolaga maktabda ko'rsatiladigan g'amxo'rlikdan iborat.

1-toifa qandli diabet bilan kasallangan bolalarning ota-onalariga farzandlarining maktabda kerak bo'ladigan yordam va g'amxo'rlik ko'rsatilishiga ishonch hosil qilish muhimdir. Ota-onalar bolaning sog'lig'i uchun mas'uliyatni boshqa odamning zimmasiga o'tkazishni noqulay his qilishadi, ayniqsa kasallik ancha oldin boshlangan bo'lsa.

Ushbu bo'limda 1-toifa qandli diabet bilan kasallangan o'qituvchilar bilan o'zingizni ishonchli his qilishingizga yordam beradigan ma'lumotlar mavjud. Bu bolalarning ota-onalari qandli diabetni davolashda yaxshi muvaffaqiyatlarga erishish uchun siz bilan yaqindan hamkorlik qiladilar va farzandlariga maktabda qanday yordam kerak bo'lishi mumkinligini tushuntiradi.



Ushbu risoladagi ma'lumotlar sizning shifokoringiz maslahatini o'zgartirmaydi. Savollaringiz bo'lsa, mutaxassis bilan maslahatlashing.

Insulin va qandli diabet

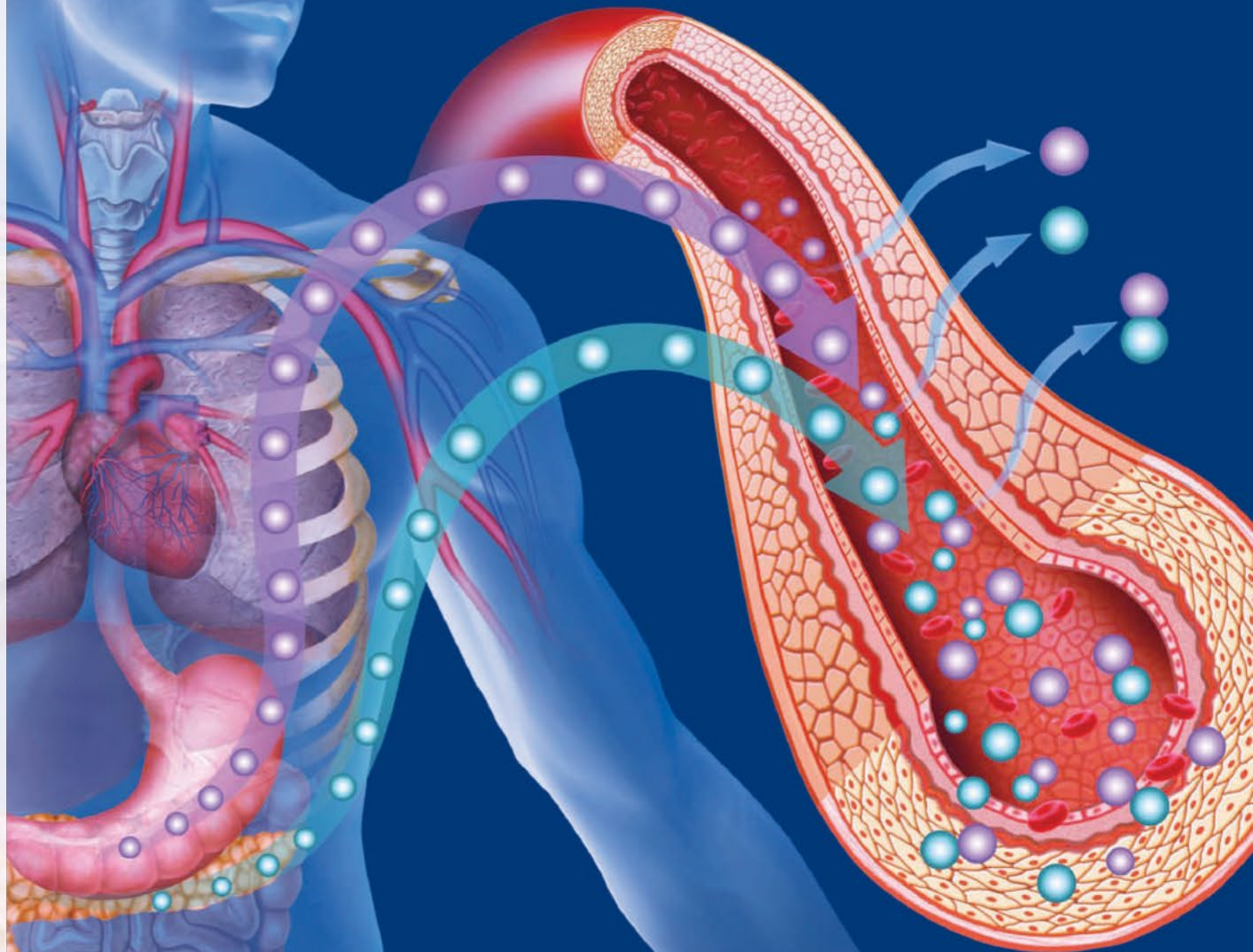
Insulin - bu oshqozon osti bezining beta hujayralari tomonidan ishlab chiqarilgan gormon. Insulin organizm uchun qand moddasini (glyukoza) qondan hujayralarga kirib, uni to'qimalar va organlar uchun energiyaga aylantirish uchun zarurdir. Qandli diabet tanadagi insulinning qisman yoki to'liq yo'qligi bilan tavsiflanadi.

1-toifa qandli diabet, shuningdek, "otoimmun kasallik" sifatida ham tanilgan; Bolaning immun tizimi insulin ishlab chiqarish uchun mas'ul bo'lgan oshqozon osti bezi beta hujayralarini yo'q qiladi. 1-toifa qandli diabetda organizm yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarmaydi yoki umuman ishlab chiqarmaydi.

Insulin yetishmovchiligining natijasi yuqori qondagi glyukoza, "giperqlikemiya" deb ataladigan hodisa. 1-toifa qandli diabetda har kuni insulin in'eksiyalari kerak bo'ladi.

2-toifa qandli diabet oshqozon osti bezi normal qondagi glyukoza miqdorini ushlab turish uchun yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarmasa yoki organizm oshqozon osti bezida ishlab chiqarilgan insulinni samarali ishlata olmaganda (bu "insulin yetishmovchiligi" deb ataladi) rivojlanadi va shu bilan giperqlikemiya paydo bo'ladi.

Yoshlikda tashxis qo'yilgan qandli diabet 1-toifa bo'lish ehtimoli ko'proq.



Insulin, qonda qand miqdorini o'lchash va boshqalar

INSULIN KIRITISHDAN AVVAL NIMAGA AHAMIYAT BERISH KERAK?

Organizmni kerakli miqdorda insulin bilan ta'minlash uchun 1-toifa qandli diabetga chalingan bolalar har kuni qondagi qand miqdoriga qarab insulin yuborishlari kerak.

Yoshi va yetukligiga qarab, bola ko'pincha qancha insulin kerakligini mustaqil ravishda nazorat qilishi, shuningdek qand darajasini o'lchashi mumkin.

Maktab xodimlaridan kamida bittasi (o'qituvchi, xodimlar) bolaning insulin turini, shuningdek, insulinni yuborish vositalarini bilishi kerak.

Ota-onalar har qanday vaziyatda nima qilish kerakligi haqida yozma eslatma tayyorlasalar yaxshi bo'ladi.

QONDA QAND MIQDORINI O'LCHASH

Qand darajasini o'lchash uchun bolaning barmog'ini maxsus asbob bilan teshishi va test chizig'iga bir tomchi qon qo'yish kerak bo'ladi. Keyin test chizig'i glyukometrغا kiritiladi, u qondagi qand miqdorini ko'rsatadi.

Har ovqatdan oldin, jismoniy faoliyatdan oldin, shuningdek, agar bola o'zini yaxshi his qilmasa, qand darajasini o'lchash tavsiya etiladi.

Ayrim hollarda farzandingiz qonda qand miqdorini sinfda o'lchashi kerak bo'lishi mumkin, masalan, agar ular qondagi qand miqdori juda yuqori yoki juda past bo'lishi mumkinligidan xavotirda bo'lsa.

KERAKLI VOSITALARDAN BEMALOL FOYDALANISH

Bolada qandli diabetni davolash uchun zarur bo'lgan hamma narsa doimo u bilan birga bo'lishi kerak. U uni maktab sumkasida yoki sinfda saqlashi mumkin. Quyidagilarni yonida olib yurish talab qilinadi:

- Gipoglikemiyada kerak bo'lganda oziqlanish uchun yordam to'plami (shirinliklar, shakarli ichimliklar, glyukagon gormoni va boshqalar), (masalan, jismoniy mashqlardan oldidan);
- giperglikemiya holatida suv yoki boshqa shirin bo'lmagan ichimliklar;
- insulin va uni yuborish uchun vositalar, shuningdek, zaxira ignalar;
- qonda qandni o'lchagich va test chiziqlari, shuningdek, hisoblagich buzilgan taqdirda ehtiyot qismlar;
- agar bola insulin pompasidan foydalanayotgan bo'lsa, tiqilib qolganda zaxira kateter kerak bo'lishi mumkin yoki zaxira shprits-ruchka yoki insulin ine'ktorini olib yurish kerak bo'lishi mumkin;
- siydik yoki qondagi ketonlarni aniqlash uchun test chiziqlari.

Gipoglikemiya yoki giperglikemiya?

Nimalarga e'tibor berish kerak

Organizm insulin ishlab chiqarmasligi va qondagi qand miqdoridagi o'zgarishlarni nazorat qila olmasligi sababli, 1-toifa qandli diabet bilan kasallangan odamlarga har kuni insulin in'eksiyalari kerak bo'ladi. Qo'llaniladigan insulin miqdori qondagi qand miqdori uchun yetarli bo'lmagan hollarda (insulinning noto'g'ri dozasi, parhez yoki jismoniy mashqlar tufayli) qandli diabetga chalingan bolada gipoglikemiya yoki giperglikemiya paydo bo'lishi mumkin.

GIPOGLIKEMIYA NIMA?

Gipoglikemiya qonda qand darajasi juda past bo'lganda, oziq-ovqatdan uglevodlarni qabul qilish yoki yuqori jismoniy faollik tufayli insulinning ortiqcha dozasini kiritish natijasida yuzaga keladi. Qonda qand miqdori pasayganda quyidagi belgilari (har bir bolada turlicha bo'lishi mumkin) seziladi:

- kuchli ochlik;
- asabiylik;
- titroq;
- terlash;
- lablarning qurishi;
- bosh aylanishi;
- uyquchanlik;
- g'azablanish.

Qandli diabetni qanday davolash kerakligini, ayniqsa gipoglikemiya alomatlarini oldini olish uchun nima qilish kerakligini bilishingiz kerak. Shirinliklar, meva sharbatlari, ozgina ozuqa yoki gazlangan (parhezsiz) ichimlik gipoglikemiyani boshqarishga yordam beradi. Bolalarga har doim gipoglikemiya bo'yicha yordam to'plamini olib yurish tavsiya etiladi, unda bu holatni boshqarish uchun kerak bo'lgan hamma narsa mavjud.

GIPERGLIKEMIYA NIMA?

Giperglikemiya qand darajasi juda yuqori bo'lganda paydo bo'ladi, bu hamroh bo'lgan o'tkir yuqumli kasallik, insulin yetishmovchiligi yoki juda ko'p oziq-ovqat uglevodlari tufayli bo'lishi mumkin. Giperglikemiyaning eng keng tarqalgan belgilari quyidagilar:

- lanjlik, charchoq;
- uyquchanlik;
- kuchli tashnalik;
- tez-tez siyish;
- ko'z oldi xiralashishi "tuman".

Bunday hollarda bolaning ota-onasi bilan darhol bog'lanish kerak. Bolaga qo'shimcha insulin va ko'p miqdorda shakarsiz suyuqlik kerak bo'lishi mumkin (masalan, suv).

Kerakli muolajalarni qilmaslik giperglikemiya diabetik ketoatsidoz (DKA) deb ataladigan jiddiy holatga olib kelishi mumkin. Bu holat siydik yoki qondagi ketonlar darajasini o'lchash orqali tasdiqlanishi mumkin.

Ketoatsidoz belgilari quyidagilar:

- ko'ngil aynishi, qusish;
- qorin bo'shlig'ida og'riq;
- tana a og'izdan mevani hidi kelishi (masalan, aseton hidi, tirnoqlarni tozalash vositasi, aynigan olma yoki nok, konfetga o'xshash);
- tez-tez nafas olish;
- suvsizlanish (quruq og'iz, kamdan-kam siyish/quruq taglik);
- qonda qand darajasining oshishi.

DKA tez rivojlanishi mumkin, ayniqsa yosh bolalarda. Farzandingizda yuqoridagi alomatlardan biri bo'lsa, darhol tez tibbiy yordamga murojaat qilishingiz kerak.

Bolalar ko'pincha gipoglikemiya (qand miqdori pasayishi) yoki giperglikemiya (qand miqdori oshishi) belgilarini o'zlarida his qilishadi va ular qanday choralar ko'rish kerakligini bilishadi.

Oziq-ovqat va jismoniy faoliyat

BALANSLI OVQATLANISHNING FOYDASI

Oziqlanish tanaga kiradigan insulin miqdori bilan balansli bo'lishi kerak, bu juda past yoki yuqori glyukoza miqdorini (gipo- yoki giperqlikemiya) oldini olishga yordam beradi.

Uglevodlar qonda qand miqdorini oshiradi, insulin va jismoniy mashqlar esa uni kamaytiradi. 1-toifa qandli diabetga chalingan bolalar, boshqa bolalar kabi, balansli ovqatlanish tavsiya etiladi. Umuman olganda, kuniga uch marta ovqatlanish tavsiya etiladi, shuningdek, asosiy ovqatlar orasida kichik oзуqalar iste'mol qilishlari kerak.

1-toifa qandli diabet bolaning konfet yoki shirinlik iste'mol qilmasligini anglatmaydi. Ularni faqat tegishli insulin terapiyasi bilan me'yorida iste'mol qilish kerak.

Agar bola qat'iy ovqatlanish jadvaliga rioya qilsa yoki gipoglikiemiya belgilari paydo bo'lsa, dars davomida oziqlanib olishi kerak bo'ladi.

JISMONIY FAOLLIK VA QONDA QAND MIQDORINI O'LCHASH

Doimiy jismoniy mashqlar qandli diabet bilan kasallagan va sog'lom barcha bolalar uchun foydalidir, ammo shuni yodda tutingki, mashqlar qonda qand darajasini pasaytiradi. Insulinning haddan tashqari yuqori dozasi va jismoniy faoliyatning kombinatsiyasi qand darajasining keskin pasayishiga olib kelishi mumkin, ya'ni gipoglikiemiya rivojlanadi.

Bola jismoniy faoliyatdan oldin va keyin qand darajasini o'lchashi kerak, shuningdek, agar kerak bo'lsa, mashq qilishdan oldin oзуqa iste'mol qilishi kerak.

Agar dars o'z vaqtida uzoq bo'lsa, unda oziqlanish va qand darajasini o'lchash uchun tanaffus qilish kerak.

Gipoglikiemiyaga yo'l qo'ymaslik uchun bolada doimo glyukoza tabletkalari yoki shakarli ichimlik bo'lishi kerak. Trening paytida bola atrofida qandli diabet haqida ma'lumotga ega bo'lishlari, shuningdek, qachon va qanday yordam kerak bo'lishi mumkinligini bilishlari muhimdir.

Psixologik yordam

Har qanday holatda qandli diabetga chalingan bolaga boshqalar tomonidan psixologik bosimning namoyon bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi. Qandli diabet bilan kasallangan bolalar ko'pincha olomondan ajralib turadilar, chunki ular ba'zan sinfda yeb-ichishlari, shuningdek insulinni kiritishlari va qand darajasini jamoatchilik oldida tekshirishlari kerak. Afsuski, shuning uchun ular o'z tengdoshlari tomonidan haqorat, masxara va haddan tashqari e'tibor ob'yektiga aylanishi mumkin.

O'qituvchi sifatida siz bunday bolaga qarash uchun mas'uliyatni o'z zimmangizga olishingiz va bunday holatlarni oldini olishga harakat qilishingiz kerak. Agar bu sodir bo'lsa, siz ota-onalarga yoki maktab ma'muriyatiga xabar berishingiz kerak.

Kerakli kontaktlar

1-toifa qandli diabetga chalingan bolaga qarash sizga katta mas'uliyat yuklaydi. Agar bolaning ahvoli sizni bezovta qilsa, siz doimo kerakli telefon raqamlar ro'yxatini olib yurishingiz kerak:

Bolaning ota-onasi

Davolaydigan shifokor

Boshqalar

Адаптировано из: Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом под редакцией И.И.Дедова, М.В.Шестаковой, А.Ю.Майорова, издание 10, М. 2021