Памятка для учителей

В вашем классе учится ребёнок с диабетом 1 типа

Эту памятку заполнили и передали вам родители. Прочитайте её — это займёт пять минут, а знать это нужно в самый обычный день: сахар у ребёнка может измениться на уроке, на перемене и на контрольной. Просим не больше, чем безопасность ребёнка.

Ребёнок: _____ **Класс:** _____

Родитель: _____ **Телефон:** _____

Второй контакт: _____ **Телефон:** _____

Что такое диабет 1 типа

- Это **не заразно** и не «баловство»: организм не вырабатывает собственный инсулин.
- Ребёнок получает инсулин уколами или через помпу и несколько раз в день следит за сахаром — глюкометром или датчиком на теле (тогда показания видны на телефоне).
- Он учится, играет и занимается спортом **наравне с классом**. Особый режим — не льгота, а безопасность.
- Сахар меняется от еды, движения, волнения и болезни, поэтому иногда нужно действовать быстро.

Что ребёнку можно всегда — без отдельного разрешения

- Измерить сахар или посмотреть его на телефоне — на уроке, на контрольной, на физкультуре.
- Съесть или выпить сладкое из своего набора, перекусить.
- Выйти в туалет, попить воды.
- Держать при себе телефон (показания датчика), глюкометр, инсулин, сок.

Не нужно ждать перемены.

Низкий сахар (гипогликемия) — самое важное

Признаки:

- бледность, холодный пот, дрожь в руках;
- резкий голод, слабость, сонливость;
- головная боль, головокружение;
- раздражительность или плаксивость, «не слышит», не может сосредоточиться.

Может начаться быстро — чаще после физкультуры, перед обедом, при пропущенной еде.

Что делать:

1. **Не оставляйте** ребёнка одного и не отправляйте одного в медкабинет.
2. Дайте **быстрое сладкое** из его набора (сок, сахар, глюкоза). Что и сколько — по плану врача, впишут родители (внизу, стр. 2).
3. **Позвоните родителям.**
4. Через 10–15 минут ребёнок снова смотрит сахар. На физкультуру или домой одного — только когда сахар поднялся и родители в курсе.

Если ребёнок не может глотать, без сознания или судороги — стр. 2 и **глюкагон, стр. 3**.

Физкультура и спорт

Диабет — **не повод освобождать** от физкультуры и соревнований. При нагрузке сахар может упасть, поэтому ребёнок до и после смотрит сахар и при необходимости перекусывает. Учителю физкультуры нужно знать диагноз.

Ребёнок без сознания или судороги

1. **Ничего не давать в рот** — ни сок, ни воду, ни сахар.
2. Уложить **на бок**, не оставлять одного.
3. Вызвать скорую: **103** или **112**. Сказать: «ребёнок с диабетом, без сознания».
4. Позвонить родителям. Если у ребёнка есть **набор с глюкагоном** и вас научили им пользоваться — введите его, не дожидаясь скорой (подробно — **стр. 3**).

Действовать быстро, но без паники.

Высокий сахар

Жажда, частые походы в туалет, вялость. Разрешите пить воду и выходить, сообщите родителям.

Тошнота, рвота, боль в животе, тяжёлое дыхание — сразу звоните родителям; если ребёнку плохо — скорая 103 или 112.

Экскурсии, контрольные, экзамены

- Выезды, походы, ночёвки — обсудите с родителями заранее: они подскажут, что взять.
- На контрольной ребёнок может посмотреть сахар и съесть сладкое. Если есть датчик — телефон лежит рядом, это не шпаргалка.
- На ОГЭ и ЕГЭ телефон с приложением датчика допускается как устройство мониторинга глюкозы (письмо Рособрнадзора от 13.02.2024 № 04-41): он лежит на столе или у организаторов, в зоне видеонаблюдения, и используется только для сахара. Родителям нужна справка врача.

План родителей — заполняется от руки

Набор ребёнка лежит: _____

Что дать при низком сахаре и сколько: _____

Сахар, ниже которого это нужно, ммоль/л: _____ **Классный руководитель:** _____

Глюкагон (если есть) — где лежит: _____ **кто умеет вводить:** _____

Препарат и доза (по плану врача, см. стр. 3): _____

Подпись родителя: _____ **Дата:** _____

Спасибо, что вы рядом. Ребёнок с диабетом живёт обычной школьной жизнью, когда взрослые вокруг знают, что делать. Это знание — лучшая «привилегия», о которой мы просим.

Источники. Общие правила первой помощи при гипогликемии и гипергликемии — по материалам клинических рекомендаций «Сахарный диабет 1 типа у детей» (Минздрав России, 2025), руководства ISPAD и «Памятки учителю» ДИАПУЛЬСа; формулировки памятки не сверялись построчно с текстом рекомендаций. Экзамены — письмо Рособрнадзора от 13.02.2024 № 04-41. Памятка не заменяет план лечащего врача: что и сколько давать ребёнку, определяют родители и врач.

Глюкагон: когда и как

Экстренный препарат при тяжёлой гипогликемии

Есть не у каждого ребёнка — только если его назначил врач. Если он назначен вашему ученику, родители принесли набор в школу и показали вам (или медсестре), как им пользоваться. Прочитайте страницу заранее, а не в момент тревоги.

Когда вводить

- ребёнок **без сознания**, не реагирует на голос;
- **судороги**;
- ребёнок так вял, что **не может безопасно глотать** или пить.

Скорую — 103 или 112 — вызывайте сразу же. Глюкагон её не заменяет.

Когда глюкагон не нужен

Ребёнок **в сознании и может глотать** — дайте быстрое сладкое из его набора (сок, сахар, глюкоза) и действуйте по стр. 1.

Чего нельзя

- вливать воду, сок или сладкий напиток в рот и класть сахар ребёнку без сознания — он может подавиться;
- вводить препарат в вену — только **подкожно или в мышцу**.

Как ввести — на примере набора «ГлюкаГен ГипоКит»

Порошок во флаконе и растворитель в шприце. Если у ребёнка другой препарат или набор — действуйте по инструкции в его упаковке.

1. Позовите на помощь: пусть коллега вызовет скорую (**103 / 112**: «ребёнок с диабетом, тяжёлая гипогликемия, без сознания») и позвонит родителям.
2. Уложите ребёнка **на бок**. Ничего не давайте в рот.
3. Снимите оранжевый колпачок с флакона с порошком и защитный колпачок со шприца с растворителем.
4. Проколите иглой резиновую пробку флакона и введите во флакон **весь растворитель** из шприца.
5. Не вынимая иглу, осторожно встряхивайте флакон, пока раствор не станет прозрачным. Если он похож на гель или порошок не растворился — использовать нельзя.
6. Наберите раствор обратно в шприц: **ту дозу, которую назначил врач** (родители отметили её на шприце и вписали ниже). Выпустите воздух.
7. Введите **подкожно или внутримышечно** в наружную верхнюю часть бедра. Запишите время. Готовый раствор использовать сразу — хранить его нельзя.

После введения

- Оставайтесь рядом, ребёнок лежит **на боку**: после глюкагона часты тошнота и рвота.
- Эффект обычно через **около 10 минут**. Дозу сами не повторяйте — решает врач скорой.
- Пришёл в себя и может глотать — **сок или сладкий чай, затем хлеб** или другая еда, чтобы сахар не упал снова. Измерьте сахар.
- Осмотр врача **обязателен**. Скажите скорой и родителям время и дозу введения. Нет сознания за 10 минут — скажите диспетчеру: врач может ввести глюкозу в вену.

Хранение и обучение

- Набор хранят в упаковке при **не выше 25 °C**, от света, **не замораживая**; следите за сроком годности.
- Вводить может **взрослый, которого обучили** родители и врач или медсестра (на тренажёре). Порядок в школе — по договорённости с администрацией.

Препарат и доза по плану врача: _____ **Срок годности до:** _____

Набор лежит: _____ **Обучены (ФИО):** _____

Источники: ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2022, глава о гипогликемии (Pediatric Diabetes, 2022) — глюкагон при потере сознания или невозможности глотать, подкожно или внутримышечно, тошнота и рвота после введения, положение на боку, нельзя вливать жидкость в рот; инструкция по применению «ГлюкаГен 1 мг ГипоКит» — подготовка и введение раствора, эффект около 10 минут, пища с углеводами после пробуждения, хранение. Общая справка, не назначение: препарат и дозу определяет лечащий врач, обучают врач или медсестра. Формулировки памятки не сверялись построчно с этими текстами.