

# 作为孩子是充满快乐的

本指南将协助父母和孩子一起静心控制糖尿病



*Lilly*

# 目录

第**6**页  
返回学校

第**10**页  
运动与玩耍

第**14**页  
聚会

第**18**页  
到朋友家过夜

第**20**页  
外出就餐



## 致希望回归正常生活的糖尿病儿童患者的父母们

孩子就是孩子；一些孩子后来被诊断患有糖尿病。当您的孩子被诊断患有糖尿病时，您可能觉得一切都不再一样了。首先，大多数家庭和孩子认为理所应当的事情——上学、生日聚会以及在朋友家过夜——可能会吓到新诊断为糖尿病孩子的家人。家长比较容易让孩子留下来运动或跳舞并在一小时后接回孩子。与家人出去用餐通常意味着比在家用餐更少操心。

只要家人意识到只需要一点点额外的组织和准备，糖尿病儿童和青少年就能拥有有益、快乐的生活。本指南介绍了许多常见情况——如让孩子返回学校或送他/她参加生日聚会——并提供许多提示帮助您和您的孩子回归正常、有准备且自信的生活。



在本指南的封底上，您会看到如何为孩子书包或背包内准备管理其糖尿病所需的一切用品相关的提示。

## 返回学校

在孩子被诊断患有糖尿病后送他/她返回学校是一件令人激动又担忧的事情。大多数孩子无法等朋友一起回家，您必须记住您的孩子能够完成过去能做的一切事务。

同时，他/她必须对同学们对于糖尿病的疑问有所准备且必须能够自己监测血糖水平并注射胰岛素。学会如何在离家后管理糖尿病对于您的孩子来说是重要的一步。有了负责任的朋友和成人的帮助，学校是开始回归正常生活的理想之地。

最重要的事情是为您的孩子建立在学校遵守的糖尿病管理程序并确保这个程序能减少孩子感觉到自己与旁人不同或受排斥的风险。

学校工作人员 — 老师、行政人员以及所有在学校工作、可能负责您孩子的人员 — 可有力地帮助您和您的孩子营造正常的日常学习生活。



## 谈话内容

### 与医疗团队

您可能已经有一个优秀的医师、护士、教育人员以及诸如此类的医疗团队。您必须将您对孩子返回学校的各种考虑告诉他们。

### 与您的孩子

您的孩子是否愿意其他小孩知道他/她患有糖尿病? 试着了解您孩子与别人聊起糖尿病时心里是否感觉舒服, 教导他/她如何应对同学的疑问或关心。

如果其他学生对糖尿病了解更多, 他们对此的好奇和神秘感就会消失。鼓励您的孩子在教室里与同学们谈论糖尿病、帮助他人了解他/她的病情, 最重要的是表明尽管他/她患有糖尿病但没有其他不同! 这些做法可能有用。

确保您的孩子清楚可以向谁寻求帮助 - 教师或其他学校员工。

### 与校方

在孩子返回学校之前, 您必须与负责孩子课间和课外活动的人员谈话。

应当将孩子的治疗情况告知老师、教练、校车司机、食堂人员和行政人员, 特别是班主任。

## 谈话内容

- 您的孩子监测血糖并按需要注射胰岛素的能力, 或者他/她需要哪些帮助以及向谁寻求帮助: 这很大程度上取决于您孩子的年龄和他/她的独立性。
- 安排孩子食用控制正常血糖水平的所有食物和零食 — 您将负责提供这些食物, 并询问学校能否保存这些食物, 或者孩子是否必须每天携带食物以及食物存放之处。
- 在学校找到一处具有保护隐私的场所以供孩子检测血糖并注射胰岛素。
- 认识低血糖的症状并清楚如何治疗, 包括在低血糖严重的情况下如何以及何时进行紧急治疗。评估为教师和学校工作人员提供说明低血糖和高血糖症状的文件的需求。
- 建立孩子参加学校郊游以及校外活动, 如体育活动的程序。
- 糖尿病对功课有何影响。
- 在班级营造一种氛围, 让大家了解孩子的病情且孩子感觉能够自由地完成管理糖尿病所需的一切事项 — 自由地说出他/她何时需要某些东西以及如厕的次数更频繁。
- 上洗手间和喝水: 由于患有糖尿病, 您的孩子可能会比其他孩子更频繁地感到口渴并需要如厕。



## 运动与玩耍

经常运动是健康生活方式的一部分，它对所有孩子身体发育至关重要。

运动可以是团体或个人体育运动，也可以是跳舞、散步甚至在操场上玩耍。运动对孩子的身体健康和情感幸福有重要的益处，并为孩子提供娱乐以及与其他人社交互动的机会。

您的孩子可继续进行诊断患有糖尿病之前喜欢的体育活动。所有您需要做的是确保孩子在活动期间备有所有的必需用品且孩子及在场的成人清楚糖尿病监测需要做什么。

## 需要了解的事项

- 运动和玩耍可能影响孩子的血糖水平。由于运动时较大量的葡萄糖离开血液进入机体细胞，运动可降低血糖水平。有时候，由于“压力激素”的释放，过度剧烈运动可能导致已经很高的血糖水平额外升高。因此，在开始运动之前，有时还包括剧烈的运动之间和之后，必须控制血糖水平。
- 运动期间，您的孩子可能必须比平时吃得更多。最好的食物是含有碳水化合物的食物：赞成在运动之前的饮食中提供复杂碳水化合物并确保运动期间孩子每30-60分钟能够饮水并进食少量简单的碳水化合物。



## 谈话内容

### 与医疗团队

运动期间，可能需要降低您孩子的胰岛素注射剂量。在您孩子开始或回到任何运动之前，务必与医疗团队商量。医疗团队成员会就运动前、运动中及运动后的糖尿病管理给您和您孩子提供指示。

### 与您的孩子

出门做运动是另一种让您孩子觉得健康的方式。这时候家人的支持很重要。如果您对孩子做运动表现出关切或担忧，他/她会有所感觉并感到紧张或信心不足。鼓励他/她多做运动。让孩子知道您坚信他/她在其参加的所有运动或活动方面具有很大的潜力且他/她也会变得自信。

必须确保孩子能够识别低血糖和高血糖的体征，这样他/她会知道什么时候该休息一下以及需要做哪些调整。鼓励孩子说出他/她何时需要停下来吃点东西或检查血糖水平。告诉孩子，为了将血糖水平控制在最佳范围内，无论需要做什么，永远不要害羞。

### 与教练/训练营领队/成年监护者

每位以任何方式负责照顾您孩子的成人应当具备糖尿病以及如何帮助管理它的基本知识；换言之，他/她应当知道血糖监测以及胰岛素的重要性、血糖水平过高时需要做些什么以及保证饮水的重要性。运动可能提高或降低血糖水平。在玩耍时，孩子可能会完全忘记时间，因此，确保您或其他成人在适当的时候能在一旁提醒孩子检查血糖水平。

在发生严重的低血糖时必须能够提供紧急治疗，并且在必要时，务必由经过正确培训的成人进行治疗。

如果您对急救药物的使用有任何疑问，请联系医生或护士。



# 聚会

朋友家的欢宴、假期、生日聚会：糖尿病儿童希望能够参加聚会而不需为身患糖尿病而感到害羞。

他们没有任何理由因为病情而离开。孩子诊断为糖尿病后，您会对他/她参加聚会有所担忧完全正常。您将必须留意糖果供应以及您孩子参加的活动，但是您还必须记住，特殊场合对孩子的孩子也可能且必须是特殊的。

## 需要了解的事项

- 就孩子被诊断为糖尿病之后首次参加聚会与医疗团队商讨；然而，您的孩子没有理由不能偶尔吃一块生日蛋糕或享受和其他孩子一样的待遇。了解孩子会吃些什么并询问医生如何调整胰岛素剂量。
- 大多数聚会会导致孩子的血糖水平和运动量增加。如果您的孩子在聚会时比较活跃并且玩耍、跳舞和到处跑，他/她的胰岛素需要量可能与平常不同。当他/她的饮食和/或活动异于往常时，需要更频繁地检查血糖水平。





## 谈话内容

### 与医疗团队

与医疗团队商讨的内容包括特殊场合增加碳水化合物摄入和胰岛素的需要量。

### 与您的孩子

教导孩子识别不同食物中的各种成分，帮助他/她增强这方面的意识，您会看到他/她的选择是负责任的选择。应教导您的孩子全面地考虑问题，而不是单纯禁止或排斥某些食物。如果您的孩子获得甜食或糖果，请建立确定如何能吃这些食物的合理程序。

聚会是另一个孩子会让忘记时间的场合。确保您或其他成人记得提醒孩子检查血糖水平的时间。

如果您的孩子带一包糖果回家（这种情况好于孩子在聚会时得到一把糖果），同意执行“糖果程序”。一种选择是让您的孩子每天仅吃一枚糖果替代其他类型的碳水化合物。另一种选择是跟孩子作交换：用孩子喜欢的其它东西，如一个玩具、一部电影或一本书，与他/她交换糖果。



16

### 与负责聚会的成人

告诉组织聚会的成人，您孩子患有糖尿病，以避免他们对您孩子必须检查血糖水平或注射胰岛素感到诧异。

如果是学校的聚会，负责人可能是教师；如果是生日聚会，负责人则可能是过生日孩子的父母。在孩子参加聚会之前联系负责人以了解聚会提供哪些食物以及计划开展哪些活动，这种做法比较好。

如果您担心孩子不能吃到健康的替代食物，应让他/她参加聚会时带上自己的零食和/或饮料。

根据您孩子的年龄以及照顾自己的能力以及聚会负责人的意愿，您可到聚会处提供帮助，这样您可留意您的孩子。但是，请试着给孩子与朋友欢聚的空间。否则，请确保聚会时现场始终有成人清楚您孩子维持正常血糖水平需要些什么。



17

## 到朋友家过夜

每个人都喜欢呆在朋友家,但这可能是他/她被诊断患有糖尿病后第一次留在朋友家。这对于作为父母的您是很大一步,但这对您孩子也是一个兴奋且有趣的经历。想想您在朋友家过夜会发生什么:大量的游戏、笑声、电影、娱乐、熬夜……

您和您孩子应当考虑到熬夜对血糖水平的影响,自己做好准备。当然,离家一晚比白天上学要复杂得多;然而,您可使用许多相同的策略使这更加可行。而且您的孩子将能真正地感觉到快乐。

鼓励孩子参加糖尿病管理团队组织的教学营;这将让他/她在受保护的环境中自主地获得糖尿病方面的经验,这样当他/她到朋友或别人家过夜时会更自信。

### 需要了解的事项

您的孩子极有可能睡得比平时更迟,因此准备宵夜以防他/她血糖下降是一个好主意。



## 谈话内容

### 与医疗团队

就孩子熬夜时如何调整胰岛素剂量和准备夜宵与医疗团队商讨。

### 与您的孩子

确保您的孩子清楚如何依据他/她的血糖水平确定胰岛素注射剂量。将这些指示写在一张纸上,并附上急救电话号码。

告诉孩子并向他/她解释如何监测血糖水平以及如何注射胰岛素,即使是您不在的时候。告诉您的孩子,如果他/她喜欢,您会要求寄宿朋友的父母为孩子提供一个可保留一点隐私的场所,如浴室。

这是一个很好的确保您的孩子记得遵守血糖监测程序的时机。在朋友家寄宿带来的各种乐趣以及兴奋可能会使您的孩子忘记时间。

### 与寄宿家庭

确保您孩子留宿的朋友家的父母清楚他/她患有糖尿病、管理糖尿病需要做些什么以及他/她何时必须进食、注射胰岛素等等。为寄宿朋友的父母写下糖尿病管理相关的指导,包括紧急情况下应采取的所有步骤以及他们可能需要的所有电话号码。

另外,记得完成您会为任何其他类型聚会所做的所有事情,换句话说,了解会提供什么样的食物以及计划开展哪些活动。

## 外出就餐

与家人外出就餐对每个人都是一种特殊的情况，但孩子们会格外兴奋。这种生活体验不必仅仅因为餐桌上有人患有糖尿病而彻底改变。请就外出就餐与医疗团队商讨，因为大多数糖尿病儿童没有严格的饮食限制：他们只需要注意所吃的东西并做出健康的选择。

这意味着您不必过分担心要选择的餐厅类型。然而，为了帮助您的孩子在享受美餐同时有效地管理他/她的糖尿病，外出就餐前和就餐时有些事情仍需要牢记。

### 需要了解的事项

- 脂肪可减缓人体吸收糖的速度，因此高脂膳食可能引起血糖水平提高，甚至在饭后数小时。
- 有时，在餐厅吃饭时，进餐时间可能会比平常晚。如果您对孩子的胰岛素注射时间做了相应的调整，这些不是问题。

## 谈话内容

### 与医疗团队

询问医疗团队外出就餐或比平时晚进餐时如何调整胰岛素注射时间。

### 与您的孩子

教孩子学会询问。如果问的有礼貌，餐厅老板和工作人员会更乐意提供菜单上食物的相关信息或满足特殊的饮食需求。鼓励孩子选择脂肪和碳水化合物含量低的食物。

### 与服务员

务必询问。如果您不确定，请了解某些食物的制作过程。不要羞于要求餐厅以不同方式制作某些食物（如烤焙而非油炸）或者要求换菜，例如要蔬菜而不是薯条。



## 您孩子的书包或背包内准备些什么

无论孩子去哪，他/她应当随身携带许多必需品。下面是一个清单，帮助您确保孩子出门时是否带好所有必需品。

- 急救医疗卡
- 血糖控制装置（如采血针、血糖试纸、血糖仪、日志）
- 注射胰岛素需要的其它装置（如注射器、胰岛素笔、针头、消毒湿巾）
- 用于治疗中至低水平血糖的食物，如方糖、糖片、糖果、果汁以及甜面包干与饼干之类的零食。
- 严重低血糖的急救药物
- 紧急情况下的联络电话号码，如您的移动电话或办公室电话号码
- 在必须替换时的替代零食/食物。

最简单的解决办法是准备好一个书包或背包，始终装好一切用品，这样您不必在孩子每次出门的时候去收拾。



# 作为孩子是充满快乐的

本指南将协助父母和孩子一起静心控制糖尿病