

1. Cukrzyca typu 1 u dzieci – co to jest:

- Choroba związana z brakiem insuliny. Insulina musi być podawana z zewnątrz.
- Podana insulina obniża poziom cukru we krwi.
- Posiłek czy słodki napój (sok) podwyższa poziom cukru.
- Cukier mierzymy glukometrem lub za pomocą sensora. Prawidłowy (bezpieczny) poziom cukru: 80-140mg%.
- Cukier, przy którym dziecko chore na cukrzycę musi bezwzględnie zareagować: 60mg% i mniej (zbyt niski poziom cukru).

2. Stan zagrożenia wymagający reakcji to zbyt niski poziom cukru (poniżej 60mg%). Najczęstsze objawy, które mogą towarzyszyć zbytniemu niskiemu poziomowi cukru to:

- Bładość, zimne poty/nadmierna potliwość, drżenie rąk, osłabienie.
- Nietypowe zachowanie dziecka: zmiana zachowania, niepokój, brak zdolności jasnego myślenia, niewytłumaczalny smutek, agresja, problemy z mową.
- Ból głowy, głód, zawroty głowy.
- Szerokie źrenice.
- Później następuje utrata przytomności, drgawki, stan zagrożenia życia.

Każde dziecko ma swoje **indywidualne** objawy zbyt niskiego poziomu cukru. Prawie zawsze potrafi je rozpoznać i zgłosić.

3. Co należy robić, gdy dziecko czuje, że ma niski cukier:

- Powinno usiąść, nie przemieszczać się (nie wolno zostawiać dziecka samego).
- Zmierzyć poziom cukru, jeżeli ma ze sobą glukometr (jeżeli nie ma należy zareagować tak, jak na niski poziom cukru).
- W przypadku cukru poniżej 60mg% dziecko powinno zjeść kostkę dextrozy, wypić 1 torebkę płynnej glukozy, wypić 100 ml soku lub zjeść cukierka typu: krówka, fresh&fruits, nimm2.
- Wykonać telefon do rodzica.

4. Co należy robić w przypadku utraty przytomności:

- Bezwzględnie wstrzyknąć glukagon – podajemy w którykolwiek duży mięsień uda lub w pośladek – lek znajduje się u pielęgniarki (powinien także być w świetlicy i ewentualnie w miejscu, gdzie dziecko spędza dużo czasu i w miejscu, gdzie jest łatwy dostęp do leku).
- Ułożyć w pozycji bocznej bezpiecznej, bo lek może wywołać mdłości i wymioty.
- Posmarować glukozą dziąsła i śluzówkę policzków - nic doustnie nie podawać, bo dziecko mogłoby się zachłusnąć.
- Zadzwożyć po pogotowie – 112 – oraz do rodzica.
- Po wybudzeniu dziecka podać glukozę lub sok lub dextrozę.

5. Hiperglikemia – to podwyższony poziom cukru, ponad 160mg%:

- Nie stanowi zagrożenia życia, wymaga reakcji po kontakcie dziecka z rodzicem.

6. Co należy zrobić przed wysiłkiem fizycznym, gdyż intensywne ćwiczenia mogą znacznie obniżyć poziom cukru:

- Zmierzyć poziom cukru.
- Jeżeli wynosi poniżej 150mg% - dziecko musi coś zjeść przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Jeżeli powyżej 200mg% - dziecko może ćwiczyć dopiero po podaniu korekty, powinno najpierw skontaktować się z rodzicem i podać odpowiednią dawkę insuliny.
- Cukier 150mg% a 200mg% - dziecko może ćwiczyć. W trakcie intensywnego wysiłku fizycznego dziecko powinno coś zjeść, według wcześniejszych wskazówek rodziców.

Każde dziecko **indywidualnie** reaguje na wysiłek fizyczny.

Dziecko musi mieć zawsze przy sobie płynną glukozę, dextrozę, sok lub cukier! Musi mieć możliwość: zmierzenia cukru, zjedzenia posiłku i skontaktowania się z rodzicem.

Materiał przygotowany przez Fundację Słodziaki we współpracy z dr n. med. Martą Wysocką-Mincewicz.

Więcej informacji o cukrzycy typu 1 u dzieci znajdziesz na www.fundacjaslodziaki.pl.