WAŻNE INFORMACJE O CUKRZYCY TYPU 1.
– przydatne w szkole, przedszkolu, domu.

1. **Co to jest cukrzyca typu 1. (tzw. insulinozależna)?**

Cukrzyca typu 1 u dzieci – choroba związana z brakiem insuliny. Insulina musi być podawana **z zewnątrz.**

- Podana **insulina obniża** poziom cukru we krwi (glikemię).
- **Posiłek czy słodki napój (np. sok) podwyższa** poziom cukru.
- Cukier mierzymy glukometrem lub za pomocą sensora. **Prawidłowy** (bezpieczny) poziom: **80-140 mg/dl.**
- **Hipoglikemię (niski poziom cukru)** rozpoznajemy przy glikemii poniżej **70 mg/dl i objawach.**

2. **Co to jest hipoglikemia?**

Stan zagrożenia wymagający reakcji to zbyt niski poziom cukru - hipoglikemia.

Najczęstsze objawy, które mogą towarzyszyć zbyt niskiemu poziomowi cukru to:

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

WAŻNE: Każde dziecko ma swoje **indywidualne** objawy zbyt niskiego poziomu cukru – należy dowiedzieć się, jakie objawy ma dane dziecko. Najczęściej potrafi je rozpoznać i zgłosić.

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

- Jeżeli dziecko zgłosi na lekcji złe samopoczucie, nie wolno czekać do zakończenia lekcji ani wysłać dziecka samego do pielęgniarki.
- Powinno usiąść, nie przemieszczać się – **nie wolno** zostawiać dziecka samego.
- **Zmierzyć** poziom cukru glukometrem (jeżeli nie ma przy sobie glukometru – to należy zareagować tak, jakby miało niski poziom cukru).
- W przypadku cukru **poniżej 70 mg/dl** dziecko powinno zjeść 1-2 **kostki dextrozy, wypić 1 torebkę płynnej glukozy**. Cukier podniesie też 100 ml soku, woda z cukrem – 2 łyżeczki na pół szklanki lub cukierek typu: fresh&fruits, krówka lub 2 cukierki nimm2 – ale nie jest to zalecane.
- Zmierzyć kontrolnie poziom cukru **po 15 minutach**. Jeśli nadal jest niski, po raz drugi należy dziecku podać węglowodany proste, czyli dextrozę, sok lub cukier, cukierka.
- Przy cukrze 60-70 mg/dl można przyspieszyć posiłek lub podać kostkę dextrozy, pół opakowania płynnej glukozy.
- Po udzieleniu dziecku pierwszej pomocy warto 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 tam, gdzie dziecko spędza dużo czasu i jest łatwy dostęp do leku). Starsze dzieci mogą nosić glukagon w plecaku.
- Ułożyć **w pozycji bocznej bezpiecznej**, bo lek może wywołać mdłości i wymioty.
- **Zadzwonić po pogotowie** – informując, że dziecko ma cukrzycę i straciło przytomność – oraz do rodzica.
- Zmierzyć poziom cukru glukometrem, czytnikiem lub sprawdzić na pompie (najlepiej korzystając przy tym z telefonicznej pomocy i wskazówek rodzica/opiekuna), odłączyć pompę.
- **Do momentu odzyskania przytomności nie wolno podawać nic doustnie (soku, glukozy)**, bo dziecko mogłoby się zachłysnąć.
- Po wybudzeniu dziecka podać glukozę lub dextrozę, a po 15 min, jeśli nie wystąpią wymioty posiłek.

5. Co to jest hiperglikemia?

Hiperglikemia to podwyższony poziom cukru, ponad 140 mg/dl – nie stanowi zagrożenia życia, wymaga reakcji (podania insuliny) najczęściej powyżej 200 mg/dl, po kontakcie dziecka z rodzicem. Podanie insuliny obniży cukier, napój lub posiłek – podwyższy go.

6. Czy dziecko z cukrzycą może aktywnie uprawiać sport i ćwiczyć na WF-ie?

Wysiłek fizyczny jest bardzo ważny i wskazany dla osób z cukrzycą. Trzeba jednak pamiętać, że **intensywne ćwiczenia** mogą znacznie **obniżyć poziom cukru**, więc wymagają przygotowania.

Dlatego należy:

- Zmierzyć poziom cukru **przed ćwiczeniami.**
- Jeżeli cukier wynosi **poniżej 70 mg/dl** – postępujemy jak w hipoglikemii (sok, dextroza), nie wolno ćwiczyć.
- Jeżeli poziom cukru jest **poniżej 150 mg/dl** – dziecko powinno zjeść przed ćwiczeniami – wg zaleceń rodziców.
- Cukier **150-220 mg/dl** – dziecko może ćwiczyć.
- Jeżeli cukier jest **wyższy niż 220 mg/dl** – dziecko może ćwiczyć dopiero po podaniu tzw. korekty (dodatkowej insuliny), według uzgodnienia z rodzicem.
- Jeżeli cukier jest **wyższy niż 270 mg/dl** – dziecko musi zrobić korektę wg zaleceń i odczekać aż glikemia zacznie spadać. Gdy wysoka glikemia się **utrzymuje**, może być konieczne np. sprawdzenie ketonów we krwi przez rodziców. Nie wolno ćwiczyć, gdy ketony są dodatnie.
- Gdy wysiłek jest **intensywny i długotrwały** dziecko powinno zmierzyć cukier w trakcie zajęć (najlepiej co 30 minut) i po zajęciach oraz wypić lub zjeść coś słodkiego, według wcześniejszych wskazówek rodziców.

Każde dziecko **indywidualnie** reaguje na wysiłek fizyczny. Bywają sytuacje (szczególnie wysiłek beztlenowy np. ćwiczenia na siłowni), gdy cukier **rośnie**.

7. Wycieczka, wyjście ze szkoły, sprawdzian, egzamin

Dziecko musi zawsze mieć przy sobie płynną glukozę, dextrozę, ewentualnie sok lub cukier! Musi mieć możliwość: zmierzenia cukru, zjedzenia posiłku i skontaktowania się z rodzicem. Nawet w teatrze czy filharmonii 🙂

SŁODZIAKI
FUNDACJA DLA DZIECI Z CUKRZYCĄ

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

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

Chciałbyś wesprzeć nasze działania?

Przez cały rok możesz wpłacić dowolną kwotę na nasz rachunek w ING Banku: 38 1050 1012 1000 0090 3116 2416 i odliczyć wpłaty w ramach 6 proc. progu.

Raz do roku rozliczając PIT (podatek dochodowy) możesz przekazać nam swój **1,5 proc. podatku**. Wystarczy w zeznaniu podatkowym w odpowiedniej rubryce podać nasz KRS: 0000661403