

Dziecko z cukrzycą, jeśli jest dobrze leczone, może tak jak i jego zdrowi rówieśnicy prowadzić normalny tryb życia, brać udział w zajęciach szkolnych, lekcjach wychowania fizycznego i uprawiać sport. Leczenie dziecka z cukrzycą polega na wstrzykiwaniu insuliny nawet kilka razy dziennie, właściwym żywieniu oraz częstej kontroli stężenia glukozy we krwi. Dziecko może brać czynny udział w zajęciach sportowych, pracach społecznych lub wycieczkach klasowych. Powinno być jednak do nich odpowiednio przygotowane, a rodzice powinni wiedzieć dzień wcześniej o planowanych zajęciach oraz intensywności wysiłku fizycznego.

## PODCZAS POBYTU W SZKOLE DZIECKO MOŻE SIĘ ŹLE POCZUĆ.

Może to być związane z wystąpieniem:

### Zbyt niskiego stężenia glukozy we krwi – niedocukrzenia

Objawiać się to może osłabieniem, zblednięciem, potami, drżeniem rąk i nóg, bólem głowy, brzucha, zaburzeniami widzenia, nieuzasadnioną agresją lub uporem, nielogicznymi odpowiedziami na pytania, zmianą pisma (bazgranie), a nawet utratą przytomności.

Niedocukrzenie może być wywołane spożyciem o niewłaściwej porze posiłku lub zwiększoną aktywnością fizyczną bez uprzedniego przygotowania. Należy wówczas:

- jeżeli dziecko jest przytomne – podać słodki płyn do picia (sok z cukrem, herbata słodzona, inne słodkie napoje). Jeśli objawy nie ustępują po około 10 minutach, to konieczna jest natychmiastowa pomoc pielęgniarki lub lekarza,
- jeżeli dziecko straciło przytomność – to należy wstrzyknąć odpowiednią ilość glukagonu podskórnie lub domięśniowo i wezwać lekarza oraz powiadomić rodziców dziecka.

Dzieciom o wadze ciała poniżej 25 kg podaje się 0,5 mg glukagonu.

### Zbyt wysokiego stężenia glukozy we krwi

Objawia się ono wzmożonym pragnieniem, częstym oddawaniem moczu (dziecko z cukrzycą powinno mieć możliwość korzystania z toalety nawet w trakcie lekcji), sennością, bólem głowy lub brzucha. Należy wówczas jak najszybciej oddać dziecko pod opiekę rodziców.

W przypadku wyjazdów klasowych (grupowych) warto omówić kilka zagadnień:

#### Badanie stężenia glukozy we krwi

Zwykle wystarcza od dwóch do czterech pomiarów stężenia glukozy we krwi w ciągu dnia, jednak niektóre dzieci mogą potrzebować częstszej kontroli. Podczas dnia stężenia glukozy we krwi powinny utrzymywać się w granicach od 5 do 6,5 mmol/l (od 90 do 120 mg%) przed posiłkami.

# WAŻNE WIADOMOŚCI O CUKRZYCY DLA NAUCZYCIELI

Ważne, aby nie były zbyt niskie. Należy zawsze przed snem kontrolować stężenie glukozy we krwi, aby wynosiło nie mniej niż – od 6,0 do 7,5 mmol/l (od 110 do 135 mg%). Jeżeli jest niższe, należy podać dziecku dodatkową przekąskę skontrolować stężenie glukozy we krwi w nocy. Jeżeli stężenie glukozy we krwi jest zbyt niskie lub za wysokie, to należy niezwłocznie skontaktować się z rodzicami lub oddziałem dziecięcym w celu uzgodnienia właściwego postępowania.

## Żywnienie i napoje

Dzieci z cukrzycą nie wymagają specjalnego pożywienia. Powinny jeść normalną zdrową żywność i niewielkie ilości słodkich ciastek, deserów czy napojów bez zawartości cukru (słodzonych sztucznymi słodzikami). Poza trzema posiłkami głównymi dzieci z cukrzycą powinny dodatkowo spożywać przekąski rano, po południu i przed snem. Należy przestrzegać pór posiłków. Zwiększona aktywność fizyczna często obniża stężenie glukozy we krwi. Stąd dziecko może wymagać podawania dodatkowych posiłków, a nawet zmniejszenia dawek insuliny. Na wycieczkę należy zawsze zabrać dodatkową porcję prowiantu „na wszelki wypadek” – mogą to być słodycze, soki lub kanapki. Dziecko z cukrzycą powinno zawsze (nawet w nocy) w przypadku niedocukrzenia móc skorzystać z zapasów w lodówce.

## Insulina

Zwykle podawana jest przed śniadaniem oraz przed kolacją lub częściej – przed głównymi posiłkami i przed snem, najlepiej na 30 minut przed spożyciem posiłku. Zapas insuliny przechowujemy w lodówce w temperaturze 2-8°C (na najniższej półce) natomiast tę, która jest aktualnie używana przechowujemy w temperaturze pokojowej poniżej 25°C do 4 tygodni. Insulina nie powinna być wstrząsana, należy ją przewozić w specjalnie przeznaczonych do tego celu opakowaniach. Nie należy stosować insuliny, które uległy zamrożeniu, przegrzaniu lub gdy upłynął termin ważności podany na opakowaniu.

## Należy być ostrożnym, gdy dziecko z cukrzycą jest chore lub ma gorączkę

Choroba i podwyższona temperatura ciała mogą wpłynąć na stężenie glukozy we krwi i stan ogólny dziecka. Należy najszybciej, jak to tylko możliwe zabrać dziecko do lekarza w celu rozpoznania choroby i rozpoczęcia właściwego leczenia. Należy skontaktować się wówczas z rodzicami dziecka i Poradnią Diabetologiczną.

**Przy wyjazdach za granicę należy pamiętać o zabraniu koniecznych dokumentów potwierdzających, że dziecko ma cukrzycę.**