

Cukorbeteg gyerekekkel kapcsolatos tájékoztató pedagógusok számára

Mi a cukorbetegség?

A cukorbetegség 2 típusa:

- I. típusú cukorbetegség: nem betegség, hanem egy állapot, melyet az idéz elő, hogy a szervezet immunrendszere megtámadja a hasnyálmirigyben lévő inzulintermelő sejteket. Ezt követően megszűnik a szervezet inzulintermelődése, így a vércukorszint nagyon magas lesz. Az életbenmaradáshoz a továbbiakban inzulin beadására van szükség.
- II. típusú cukorbetegség: sokkal gyakoribb a felnőttek között, mint az I. típusú, és ritkán fordul elő gyerekeknél. II. típusú cukorbetegség esetén a hasnyálmirigy termel ugyan inzulint, azonban ezt a szervezet nem tudja megfelelően felhasználni.

A frissen felfedezett cukorbeteg gyermekek családja számára nagyon fontos az iskola részéről kinyilvánított támogatás és megértés. A szülőknek nehéz feldolgozni az új helyzetből adódó teljes életmódváltást és aggódnak amiatt, hogy biztosítani tudják-e a megfelelő életminőséget gyermeküknek otthon és az iskolában is egyaránt. Ez a bizonytalanság befolyásolhatja a családi légkört egészen addig, amíg megszokottá nem válik a megváltozott életritmus. A gyermeket tanító tanárok részéről az alábbiakra van szükség:

- biztosítsák a szülőket afelől, hogy a cukorbetegséget elfogadják az iskolában,
- mutassák ki együttérzésüket és támogatásukat,
- fogadják el azt a tényt, hogy a cukorbeteg gyerekek teljes értékű életet élhetnek, és minden iskolai tevékenységben részt vehetnek.

Mi okozza az I. típusú cukorbetegséget?

Sajnos egyelőre nincs konkrét magyarázata az I. típusú cukorbetegség kialakulásának, a kutatók azonban úgy vélik, hogy bizonyos genetikai és környezeti tényezők kombinációja okozza. Magyarországon kb. 3500 15 évnél fiatalabb cukorbeteg él, de számuk folyamatosan emelkedik, így egyre kevesebb az olyan általános iskola, ahol nem kell kezelni ezt a problémát.

Melyek a cukorbetegség tünetei?

- nagyon gyakori vizeletürítés, amelynek következtében erős szomjúság lép fel,
- súlycsökkenés,
- fáradékonyság és rossz közérzet.

Tanácsok a pedagógusok számára

Ha úgy gondolja, hogy egy gyereknél kezeletlen cukorbetegség tünetei lépnek fel,

- azonnal beszéljen a gyerek osztályfőnökével,
- azonnal konzultáljon az iskolaorvossal a tünetekről,
- ha valószínűsíthető a cukorbetegség, feltétlenül jelezze a szülőknek, hogy további, sürgős háziorvosi vizsgálatokra van szükség.

Cukorbeteg gyerek az iskolában

Ha egy tanulónál cukorbetegséget diagnosztizálnak, ezt a tényt fel kell tüntetni az osztálynaplóban. Ez egy olyan információ, amelyről muszáj tudnia minden helyettesítő tanárnak is annak érdekében, hogy megfelelően intézkedhessen egy esetleges rosszullét esetén.

Hypoglikémia

Ez az orvosi elnevezése a túlzottan alacsony vércukorszintnek – amit röviden csak “hypo”-nak szoktak hívni. Ennek az állapotnak a veszélye minden, inzulinos cukorbeteg esetében fennáll.

A hypoglikémia okai:

- késve elfogyasztott, kihagyott vagy nem elegendő étel,
- túl sok mozgás, főleg az étkezést megelőző időszakban,
- túl sok beadott inzulin,
- stressz vagy izgalom,
- szélsőséges időjárás.

A hypoglikémia tünetei:

- szokatlan mértékű fáradtság, álmoság,
- agresszív, feltűnően rossz magatartás,
- ingerlékenység,
- dekoncentrálttság,
- zavartság,
- éhség,
- sápadtság,
- izzadás, verejtékezés,
- remegés,
- megváltozott viselkedés.

A nagyon alacsony vércukorszint súlyosabb tünetekkel is jár, rángatózást, eszméletvesztés és kómát is okozhat.

Nagyon fontos, hogy a cukorbeteg gyermeket tanító pedagógusok felismerjék a hypoglikémia korai tüneteit a súlyos, akár életveszélyes állapotok elkerülése érdekében!

Mi a teendő hypoglikémia esetén?

A hypoglikémiás roham gyorsan alakul ki és azonnali beavatkozást igényel. A “tapasztalt” cukorbeteg gyerekek általában felismerik a tüneteket, és azáltal, hogy esznek vagy isznak valami édeset, gyorsan helyreáll a vércukorszintjük. A cukorbeteg gyerekeknél mindig van “hypo-csomag”, amely ilyen veszélyhelyzetek kezelésére tartalmaz valamilyen gyorsan felszívódó cukrot (pl. szőlőcukor, cukoroldat stb.).

Teendők:

- adjunk a gyerekeknek cukros italt vagy ételt,
- maradjunk a gyerek mellett
- tartsuk távol a többi gyereket,
- legyünk annak tudatába, hogy egy ilyen rosszullét hatalmas érzelmi stresszt válthat ki a gyerekből,
- helyezzük kényelembe és biztassuk,
- küldjünk segítségért,
- jegyezzük fel a rosszullét körülményeit a gyerek cukorbeteg naplójába és az osztálynaplóba.

Amit nem szabad:

- ne hagyjuk egy pillanatra sem egyedül a gyereket,
- ne vigyük át másik helységbe, ott lássuk el, ahol éppen van,
- ne küldjük le az iskolaorvoshoz,
- ne hagyjuk, hogy a többi gyerek körégyűljön.

Hyperglükémia

Ez az állapot a hypoglükémia ellentéte, vagyis amikor a vércukorszint túl magas. A legfeltűnőbb tünete ennek az állapotnak a gyakori vizelési inger és az ebből következő nagyfokú szomjúság. Ez az állapot nem igényel azonnali beavatkozást, azonban mindenképpen jelezni kell a szülők felé a további teendők érdekében.

A cukorbetegség és a hypo érzelmi hatása

A cukorbeteg gyerekek állapota az inzulin beadásával rendszerint jól karbantartható. A gyerekek tisztában vannak azzal, hogy oda kell figyelniük magukra, az étkezésre, a folyadékfogyasztásra és a mozgásra, de nagyon fontos számukra az is, hogy érezzék, a cukorbetegség miatt nem lesznek mások vagy furcsák társaik szemében. Időnként szükségük lehet önbizalmuk erősítésére, és a tanárok tudnak ebben segíteni nekik.

Fontos, hogy az osztálytársak is tudjanak a cukorbetegségről, arról, hogy mi a hypo, mi a teendő ilyenkor, és hogy először talán ilyesztő lehet egy ilyen rosszullét, de az azonnali cukorbeadás gyorsan normalizálja ezt az állapotot. A rosszullét esetén a szemtanúknak tudniuk kell, hogy azonnal kihez fordulhatnak segítségül, és hogy mit mondjanak neki. A gyerekeknek el kell magyarázni, hogy a diabéteszt állapotnak és ne betegségnek tekintsék, és meg kell értetni velük a kezelését is. Egy cukorbeteg gyerek, aki az iskolában hypózik, a rosszullét után gyakran szégyelli és kellemetlenül érzi magát a társai előtt. A tanárok és az osztálytársak megértő és támogató magatartással ebben is tudnak segíteni.

A cukorbeteg gyerekek boldog, egészséges életet élhetnek, tanáraik és családjuk segítségével teljes mértékben részt vehetnek minden iskolai foglalkozáson!

Sporttevékenység az inzulinnal kezelt cukorbeteg gyerekek és fiatalok esetében

A sportolás minden fiatal számára elengedhetetlenül fontos úgy erőnlétük, mint önbecsülésük és önbizalmuk szempontjából. Nagyon sok inzulinfüggő cukorbeteg sportoló ért el kimagasló eredményeket, sőt olimpiai érmekeket, és a diabétesz nem befolyásolta teljesítményüket. Mindazonáltal az intenzív testmozgás általában jelentősen csökkenti a vércukorszintet, ezért a sportfoglalkozás előtt meg kell tenni bizonyos óvintézkedéseket.

Hogyan befolyásolja a testmozgás általában az emberi szervezetet?

Bármilyen testmozgás többlet “üzemanyagot” igényel, ami a szervezet esetében plusz glükózt jelent. A glükózt a szénhidrátokból nyeri a szervezet, amely az izmokban, a májban és a zsírszövetekben raktározódik. A nem cukorbeteg gyerekeknél a testmozgás hatására olyan kémiai anyagok szabadulnak fel, amelyek egyrészt megállítják az inzulin termelődését, másrészt az izomszöveteket érzékenyebbé teszik az inzulinra. Ezen hatások következtében a vércukorszint elég magas lesz ahhoz, hogy az izmok elegendő üzemanyaghoz juthassanak a nagyobb megterhelés során is.

Mi történik testmozgás hatására, ha valaki cukorbeteg?

Az inzulinos cukorbeteg fiataloknak intenzív testmozgás előtt és után is többlet szénhidrátmennyiségre és/vagy kevesebb inzulinra van szükségük, amelynek okai:

- sportolás közben az izgalom hevében a gyerekek nem biztos, hogy érzékelik a hypoglikémia figyelmeztető tüneteit, hiszen a mozgás miatt egyébként is izzadnak, felgyorsul a pulzusuk stb.
- Előfordulhat, hogy a hypoglikémiás állapot csak az intenzív testmozgást követő 24 órában jelentkezik, mert a szervezetnek nincs elegendő ideje arra, hogy újra feltöltse a májban lévő glükózraktárt.
- Minél megerőltetőbb és minél hosszabb ideig tart a testmozgás, annál valószínűbb a hypoglikémia kialakulása. Előtte és utána bekapott pár falat ennyivaló feltölti a máj glükózkészletét, és ennyi elegendő a hypo elkerüléséhez.
- Testmozgás közben az inzulin gyorsabban szívódik fel, így hamarabb leesik a vércukorszint.
- A hypoglikémiás állapot kialakulásához jelentősen hozzájárulnak a szélsőséges időjárási tényezők (extrém meleg vagy hideg idő) is.

A cukorbeteg gyerekek boldog és egészséges életet élhetnek, de ennek elérése sokkal könnyebbé válik számukra tanáraik és osztálytársaik megértő és támogató segítségével!