



## Levél a cukorbeteg gyerek osztályfőnökéhez és tornatanárához

### **Tisztelt Osztályfőnök, Tornatanár,**

A gyermeknél nemrégiben inzulinfüggő cukorbetegséget (diabetest) állapítottunk meg. Részleges inzulinhiányos állapotról van szó (ami nem fertőző), ezért az inzulint injekció útján kell adagolni, mert fehérje lévén, szájon keresztül nem hatékony (az enzimek felbontják). Az ilyen gyerekek egyébként feltételeesen egészségesek (feltéve, hogy inzulint kapnak és betartják a különös étrendet).

A gyerekekkel és szüleivel megfelelő és színvonalas együttműködést alakítottunk ki. Megtanítottuk őket az életmódra és étrendre vonatkozó tudnivalókra. A testmozgás nem tiltott, sőt a vércukorszint minél jobb szabályozása érdekében ajánlatos is. Különösen hasznos a talajtorna és a csapatjátékok (röplabda), míg a magasban veégzett tornagyakorlatok (kötélmászás, gyűrűk, nyújtó, gerenda) és a hosszabb távokon való futást (mezei futóverseny) kerülni kell. A cukorbetegség az aktív sportolóknál is fellép, de jelentősebb mértékben nem befolyásolja mindennapi életüket, munkájukat, a tanulást vagy az edzést.

A cukorbeteg gyermekek vércukorszintje főként az inzulinadagtól, az étrendjétől és testmozgásától függ. Egyes esetekben a vércukorszint csökkenhet. Ha a szintereszkedés enyhe, (az órán vagy edzésen) pár falatot kell ennie (néhány kekszet, almát). A nagyobb cukorszintcsökkenés ritka, és az inzulintúlادagolásnak, az étkezés kimaradásának vagy a túlzott fizikai aktivitásnak a következménye. Ilyenkor beindul az adrenalin ("félelemhormon") termelése, amely a végtagok remegését, izzadást, pupillatágulást, sápadtságot és felgyorsult szívverést okoz. Kivételesen fokozottabb vércukorszint csökkenés állhat be, erre jellemző a furcsa viselkedés (ok nélküli nevetés vagy sírás), az imbolygó járás, tudatszűkülés (ezért tiltottak a magassági gyakorlatok), ezért a gyerekek azonnal be kell adni egy kockacukrot, egy kávéskanál kristálycukrot vagy mézet (vagy éppen ami kéznél van – kekszet, almát, egy szelet kenyeret vagy hasonlót), hogy megakadályozzuk az eszméletlenséggel és (az epilepsziás rohamra emlékeztető) görcsökkel járó további vércukorszint-csökkenést. Szükség szerint a gyermeket el kell vezetni a legközelebbi egészségházba vagy kihívni a mentőszolgálatot (94-es telefonszám).

A fizikai aktivitás idején bekövetkező vércukorszint-csökkenés megelőzése érdekében ajánlatos az edzésnapon csökkenteni a gyermek adagját vagy közvetlenül az edzés előtt megetetni vele egy szendvicset.

Az osztályfőnöknek és tornatanárnak időnként ellenőriznie kell, hogy a *gyerek zsebében* (nem a táskájában és nem a kabátjában) van-e néhány keksz.

A cukorbetegséget az iskolatársak előtt nem kell titkolni, de szétkürtölni sem, mert lehet köztük éretlen és eltérő műveltségű is. Csak diszkrétan oda kell figyelni és megértést tanúsítani kimaradása, az órán evése és a néha jelentkező lehangoltsága iránt.

A szülőkre bízunk, hogy ezt a levelet átadják-e az osztályfőnöknek.

*Köszönjük a megértést és az együttműködést,  
az Endokrinológiai Osztály orvosai*