



Pismo za razrednog starešinu i nastavnika fizikulture deteta sa dijabetesom

Poštovani,

Kod deteta je nedavno otkrivena insulin-zavisna šećerna bolest (dijabetes). Reč je o stanju delimičnog deficita insulina (nije prelazno), te se insulin mora dodavati u vidu injekcija, jer je po strukturi belančevina i nema efekta kada se popije (razlože ga fermenti). Takva deca su, inače, uslovno zdrava (uslovi su davanje insulina i poseban režim ishrane).

Sa detetom i roditeljima imamo odgovarajuću i kvalitetnu saradnju. Edukovani su u vezi sa režimom života i ishrane. Fizička aktivnost nije zabranjena. Naprotiv, preporučuje se radi što bolje regulacije šećera u krvi. Posebno su korisni parterna gimnastika i kolektivne igre (odbojka), dok bi vežbe koje podrazumevaju penjanje na visinu (penjanje na uže, karike, razboj, greda) i duže trčanje (kros) trebalo izbegavati. Dijabetes je prisutan i u grupi aktivnih sportista, a ne remeti im značajno svakodnevni život, rad, učenje i treninge.

Nivo šećera u krvi kod dece sa dijabetesom zavisi uglavnom od doze insulina, ishrane i fizičke aktivnosti. Ponekad može doći do pada nivoa šećera u krvi. Kada je pad nivoa šećera blag, potrebno je samo da dete samo nešto pojede (par keksova, jabuku), bez obzira na to da li je na času ili na treningu. Jači pad nivoa šećera u krvi je retkost i javlja se u slučaju unošenja prevelike doze insulina, izostavljanja obroka ili preterane fizičke aktivnosti. Tada se luči hormon adrenalin ("hormon straha"), što dovodi do drhtanja ruku, nogu, znojenja, širenja zenica, bledila i ubrzanog rada srca. Retko, može doći do još jačeg pada šećera u krvi, kada je ponašanje neuobičajeno (smeju se bez razloga ili plaču bez razloga), hod teturav i svest manje efikasna (zato se zabranjuju vežbe na visini), te je potrebno insistirati da dete odmah pojede kocku ili kafenu kašiku šećera ili meda (ili ono što je na raspolaganju - keks, jabuku, parče hleba ili sl), kako bi se sprečio veliki pad šećera, s gubitkom svesti i grčevima (slično epileptičnom napadu). Po potrebi dete odvesti do najbliže ambulante ili pozvati hitnu pomoć (broj telefona 94).

Da bi se izbegao pad šećera tokom fizičke aktivnosti savetuje se ili davanje manje doze insulina u dane treninga ili konzumacija sendviča neposredno pred trening. Razredni starešina i nastavnik fizikulture trebalo bi povremeno da provere da li dete *kod sebe u džepu* (a ne u torbi ili kaputu) ima par keksova.

Dijabetes nije potrebno kriti, ali ni reklamirati među školskim drugovima, jer ima nezrele dece, različitog nivoa kulture. Potrebno je diskretno obratiti pažnju i imati razumevanja kada je reč o odsustvu sa nastave, jedenju na času i povremenoj indisponiranosti.

Roditeljima prepuštamo obavezu da ovo pismo dostave razrednom starešini.

*Zahvaljujemo na razumevanju i saradnji,
lekari Odeljenja za endokrinologiju*