

## List triednemu učiteľovi a učiteľovi telovýchovy dieťaťa trpiaceho na cukrovku

### Vážení!

U dieťaťa bola nedávno objavená inzulínovo závislá cukrovka (diabet). Je to stav čiastočného nedostatku inzulínu (neprechodný) a preto sa inzulín dodáva v injekčnej podobe, lebo je bielkovinovej štruktúry a nemá účinok pri orálnom užívaní (rozkladajú sa fermenty). Takéto deti sú podmiennečne zdravé (podmienky pre podanie inzulínu a osobitný výživný režim).

S dieťaťom a rodičmi máme primeranú a kvalitnú spoluprácu. Sú edukovaní o režime života a výživy. Telesná aktivita sa nezakazuje. Naopak, odporúča sa z dôvodu lepšej regulácie cukru v krvi. Osobitne prospieva prízemná gymnastika a kolektívne hry (volejbal). Vyhýbať sa však treba cvičbám súvisiacim s výškou (lezenie lanom, kruhy, bradlá, hrazda) a dlšiemu behu (cezpoľnému). Na cukrovku trpia aj niektorí aktívni športovci. Podstatnejšie im však neovplyvňuje každodenný život, prácu, učenie alebo tréningy.

Hladinu cukru v krvi detí trpiacich na cukrovku hlavne ovplyvňujú dávky inzulínu, výživa a telesná aktivita. Občas môže prísť k zníženiu cukru v krvi. Ak je zníženie cukru mierne, je potrebné (aj na hodine alebo tréningu) niečo zjesť (niekoľko keksov, jablko). Silnejšie zníženie cukru je zriedkavé a vyskytuje sa pri predávkovaní inzulínom, vynechaní dávky jedla alebo prehnanej telesnej aktivity. Vtedy sa vylučuje hormón adrenalín (hormón strachu), ktorý spôsobuje chvenie rúk/nôh, potenie, rozšírenie zreníc, bledú farbu a urýchlenú srdcovú činnosť. Zriedka môže prísť ešte k silnejšiemu poklesu hladiny cukru v krvi, keď vznikne neobvyklé správanie sa (bezdôvodný smiech alebo plač), kolísavá chôdza a menej účinné vedomie (preto sú zakázané výškové cvičenia). Vtedy treba trvať na tom, aby sa ihneď zjedli kocka alebo kávová lyžička cukru, med (alebo to, čo máte pri ruke – keks, jablko, kúsok chleba a pod.). Treba znemožniť silný pokles cukru so stratou vedomia a kŕčmi (podobajúcimi sa epileptickému záchvatu). Ak treba, dieťa sa odvedie do najbližšej ambulancie alebo sa zavolá pohotovostná služba (telefón 94).

Aby sa počas telesnej aktivity vyhlo poklesu cukru, odporúča sa buď menšia dávka v tréningových dňoch, buď konzum obloženého chlebička pred tréningom.

Triedny učiteľ alebo učiteľ telovýchovy majú občas preveriť, či má dieťa **vo vrecku** (nie v taške alebo kabáte) niekoľko keksov.

Diabetes netreba skrývať ani propagovať medzi spolužiakmi. Sú nedospelí a majú rôzne kultúrne úrovne. Treba naň diskretné brať ohľad a mať pochopenie pre neprítomnosť na výučbe, jedlo počas hodiny a občasnú indisponovanosť.

Rodičom nechávame rozhodnúť sa, či tento list doručia triednemu učiteľovi.

*Ďakujeme za pochopenie a spoluprácu  
lekári Endokrinologického oddelenia*