Cukrzyca u dzieci – zadanie dla całej rodziny

Data aktualizacji
2024-05-27

Cukrzyca charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Cukier nie może przedostać się do wnętrza komórek, by dostarczyć im energii. W związku z tym zbyt długo krąży we krwi.

2 typy cukrzycy

Istnieją dwa rodzaje cukrzycy. Zwykle chorobę kojarzymy z jej odmianą typu II. Jednak dzieci najczęściej chorują na typ I. Czym się charakteryzują dwa oblicza tej samej choroby? Czym się różnią? Przebiegają na ogół podobnie, ale mają inne przyczyny.

Cukrzyca typu I

Cukrzyca typu I (insulinozależna) nazywana jest „młodzieńczą”, ponieważ najczęściej dotyka dzieci i młodzież. Chorują na nią również osoby szczupłe, zdrowo odżywiające się, aktywne fizycznie.

Choroba wynika z niedoboru lub całkowitego braku insuliny – hormonu wytwarzanego przez komórki trzustki. Układ odpornościowy chorego dziecka działa nieprawidłowo. Organizm zaczyna niszczyć komórki wytwarzające insulinę. Nazywa się to autoagresją. Bez insuliny organizm nie może wykorzystać cukru obecnego we krwi.

Aktualnie wiadomo o cukrzycy typu I, że:

- nie można jej zapobiec – nie da się przed nią uchronić
- nie wiadomo, co zwiększa prawdopodobieństwo choroby, jakie są jej przyczyny
- nie mija wraz z wiekiem, trwa do końca życia – nie da się jej wyleczyć
- jest to choroba autoimmunologiczna – wynika z wadliwego funkcjonowania układu odpornościowego
- w cukrzycy występuje niedobór insuliny (lub prawidłowy poziom powiązany z insulinoopornością)
- może wynikać z predyspozycji genetycznych, ale nie musi
- trzeba podawać choremu podskórnie insulinę - aby utrzymywać prawidłowy poziom cukru we krwi
- należy przestrzegać zasad diety.

Cukrzyca typu II

Jest jedną z chorób zwanych „cywilizacyjnymi”. Na jej rozwój wpływa styl życia. Nie jest wrodzona, chociaż skłonność do zachorowania może być dziedziczna. Jeśli w Waszej rodzinie są przypadki występowania tej choroby, warto szczególnie przestrzegać zasad zdrowej diety. Pamiętaj też o badaniach profilaktycznych, swoich i dzieci.

Jakie są powody zachorowania? Niezdrowy styl życia, zaniedbania w diecie i aktywności fizycznej.

- nadwaga, otyłość

- spożywanie zbyt dużej ilości cukru
- brak ruchu
- brak regularnych badań
- spożywanie żywności wysokoprzetworzonej
- nadmiar węglowodanów w diecie

U podłoża cukrzycy typu II leży insulinooporność (odporność organizmu na insulinę). Tkanki wykazują małą wrażliwość na wydzielaną wysoką dawkę insuliny. Nadmierna masa ciała przyczynia się do insulinooporności tkanek. Warto dbać o wagę nie tylko ze względu na samopoczucie, ale przede wszystkim w trosce o zdrowie.

Jak rozpoznać objawy cukrzycy

Nad chorobą można lepiej zapanować, jeśli mamy prawidłowe rozpoznanie w jej początkowej fazie. Rozmawiaj z dzieckiem o jego samopoczuciu. I nie zwlekaj z wizytą u lekarza, jeśli zaobserwujesz niektóre z tych objawów:

- wzmożone pragnienie (polidypsja)
- częste oddawanie moczu, niezwiązane z infekcją, również moczenie nocne, ponowne (np. nie występowało od dawna)
- gwałtowny ubytek masy ciała – w ciągu tygodnia, dwóch dziecko chudnie
- infekcja w okolicy narządów moczowo-płciowych – oznaka cukru obecnego w moczu
- narastające osłabienie, zmęczenie, senność
- zapach acetonu z ust
- nietypowe infekcje
- zapalenie gardła bez gorączki
- sucha skóra i śluzówki
- zapadnięte gałki oczne – objaw znacznego odwodnienia.

U dzieci w okresie pokwitania występuje łagodne podwyższenie poziomu cukru we krwi (hiperglikemia poranna). Jest to jednym z objawów dojrzewania. Nie zawsze podwyższony poziom cukru we krwi świadczy o początkach cukrzycy.

Korzystaj z okresowych badań lekarskich dla dzieci i młodzieży. Wtedy łatwo jest wychwycić zmiany. Nie lekceważ żadnych niepokojących objawów i zmian w stanie zdrowia dziecka, ale też nie panikuj.

Jak potwierdzić, że to cukrzyca

Lekarz pierwszego kontaktu (POZ) przeprowadzi wywiad, zmierzy ciśnienie i wagę. Zleci badania i postawi rozpoznanie cukrzycy. Jeżeli stan zdrowia tego wymaga – skieruje do diabetologa. Może też wdrożyć wstępne leczenie, jeżeli termin wizyty u diabetologa jest zbyt odległy.

Czy można zapobiec cukrzycy u dzieci?

Główne czynniki ryzyka, które mają największy wpływ na rozwój choroby to nadwaga i otyłość, brak aktywności fizycznej, niewłaściwa dieta bogata w tłuszcze i cukry proste, składająca się głównie z wysokoprzetworzonej żywności, uboga w warzywa i owoce. Zwiększone ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 mają również osoby, u których w rodzinie występuje cukrzyca.

> **22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmaga się z nadwagą lub otyłością. A jest to główną przyczyną zachorowań na cukrzycę typu II.**

W rodzinie siła

Pomyśl, co możesz zrobić, aby Twoje dziecko nie zachorowało w przyszłości? Najlepiej, jeśli zapobiegania cukrzycy typu II pilnuje cała rodzina. Zadbaj o dobre przyzwyczajenia Twojego dziecka – żeby w dorosłości mogło je pielęgnować.

1. Aktywność fizyczna

- nie zwalniaj dziecka z lekcji wychowania fizycznego
- wspieraj sportowe pasje dziecka – może włączysz się do jego ćwiczeń?
- bądź wzorem – zacznij ćwiczyć, jeśli jeszcze tego nie robisz

> **Zgodnie z zaleceniami WHO – Światowej Organizacji Zdrowia – dzieci i młodzież do 17. roku życia powinny codziennie ćwiczyć (umiarkowanie lub intensywnie) co najmniej 60 minut.**

2. Prawidłowe nawyki żywieniowe

- dbaj o regularne posiłki (4-5 co 3-4 godziny) – sprawdzaj, czy dziecko je zgodnie z planem
- nie dopuszczaj do przegłodzenia się lub przejedzenia – stawiaj na jakość, kontroluj ilość
- pilnuj picia 1-1,5 litra wody dziennie – dodaj butelkę na wodę do szkolnego śniadania
- wprowadzaj węglowodany złożone (produkty pełnoziarniste) – zamiast węglowodanów prostych
- unikaj cukru, soli i tłuszczu w diecie dziecka – zrezygnuj ze słodkich i słonych przekąsek

3. Badania – monitorowanie stanu zdrowia

- zgłaszaj się z dzieckiem regularnie do pediatry na profilaktyczne badania lekarskie (bilanse zdrowia są średnio co dwa lata)
- kontroluj ciśnienie tętnicze

> **Zdrowe nawyki i dbanie o dietę oraz aktywność fizyczną to zadanie dla całej rodziny**
>
> - **Rozmawiaj z dzieckiem o tym, dlaczego ważne jest zdrowe jedzenie i ruch.**
> - **Bądźcie dla siebie nawzajem dobrym przykładem.**
> - **Jedzcie razem zdrowo, wychodźcie na spacery.**

Więcej informacji wraz z przepisami w diecie cukrzycowej znajdziesz na stronie Diety NFZ

Zaprowadź dziecko na bilans zdrowia

Bilans zdrowia to okresowe profilaktyczne badanie przeprowadzane na różnych etapach życia. Pozwala sprawdzić, czy Twoje dziecko rozwija się prawidłowo oraz wcześnie wykryć wady rozwojowe i choroby

Jak żyć z cukrzycą

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą i nieuleczalną. Możesz ograniczać jej skutki, jednak musisz się stale kontrolować i obserwować swój organizm. Zmień tryb życia, zadbaj o właściwą dietę i ruch

Zachęć dziecko do aktywności

Ruch jest kluczem do zdrowia. Spraw, by Twoje dziecko pokochało aktywność od najmłodszych lat