



Decká, už sme sa spolu naučili veľa úžasných vecí. Všetaka Majka?

Tak si to pekne zopakujme.

Naučili sme sa, aký je rozdiel medzi **CUKROVKOU 1.** a **CUKROVKOU 2.** typu.

Hovorili sme o tom, čo je hypoglykémia, ale aj o tom, čo je inzulín.

Vieme, čo patrí medzi tuky, bielkoviny a sacharidy.

Ale aj to, aké športy sú najvhodnejšie pre kamarátov, ktorí majú cukrovku.

Či môžu cestovať a či si môžu dať na narodeninovej oslave tortu.

Spolu sme odkrývali hádanky o tom, či cukríky a lízanky spôsobujú cukrovku. Alebo babičkine slivkové buchty. Pamätáte si ešte na to?

Aby sme si osviežili hlávky, trošku sa spolu zabavíme, čo poviete?



Áno LEO, a hlavne užitočných.

PRVÁ POMOČ



ÚLOHA

Zahráme sa na malých šéfkuchárov. A úlohou šéfkuchára je okrem iného pripraviť jedálny lístok. Predstavte si, že týmto šéfkuchárom ste teraz vy. Vašou úlohou je pripraviť jedálny lístok pre Majku, ktorá má cukrovku 1. typu.



Pripravte Majke jedálničiek plný zdravých potravín. Jedálničiek vymalujte vlastnými kresbičkami a dotvorte ho tak, aby bol pútavý. Následne vysvetlite, čo váš jedálničiek pre Majku obsahuje a prečo.

A teraz, keď sme si doslova prevetrali hlávky, máme pred sebou ešte jednu náročnú úlohu.

Musíme sa naučiť pomáhať

LEO, to je predsa tá najjednoduchšia vec na svete.



ÚLOHA

Kamaráti, komu pomáhate vy a ako? Diskutujte v triede o tom, komu pomáhate. Ockovi či mamičke? Starkým? Svojim súrodencom? Ako pomáhate? A prečo? Nakreslite pekný obrázok o tom, ako niekomu pomáhate.

Pomôcť kamarátovi je totiž veľmi dôležité. Pomáhate si v triede navzájom? Pomáhať si je tá najkrajšia ľudská vlastnosť, však LEO? určite áno Majka.



ÚLOHA

Dopíšte deti ďalšie možnosti, ako pomáhať. Napríklad:

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. S domácimi prácami | 4. |
| 2. S domácimi úlohami | 5. |
| 3. S..... | 6. |

Pomôcť môžete aj starkému, ktorý má **CUKROVKU 2.** alebo Majke, ktorá má **CUKROVKU 1.** typu. Viete kedy potrebujú pomoc a ako im ju máte poskytnúť?

Naučíme sa niekoľko pravidiel.

Aké sú príznaky?

vlčí hlad, tras, kŕče, studená a spotená koža, poruchy správania sa, odpadnutie (bezvedomie)

HYPOGLYKÉMIA**HYPÉRGLYKÉMIA****Aké sú príznaky?**

suchá koža, kyslý - acetónový dych, zrýchlené prehĺbené dýchanie, veľký smäd, nezvyčajne veľká únava, bolesť bruška, vracanie až bezvedomie

**Zapamätajte si:**

Ak na vás váš kamarát, ktorý má cukrovku, reaguje – čiže vám odpovedá, rýchlo vložte kamarátovi medzi líce a ďasno trochu cukru. Ak na vás už nereaguje, čiže odpadol, neodpovedá vám, nikdy mu nič nedávajte do úst a zavolajte prvú pomoc.

Viete, prečo v tomto prípade nie je vhodné kamarátovi nič dávať do úst?

Kto to vie?

Ak je kamarát v bezvedomí, čokoľvek v ústach by mohlo spôsobiť jeho udusenie. Pri bezvedomí má človek otvorené dýchacie cesty a takto sa potrava môže dostať do dýchacích ciest, čo je mimoriadne nebezpečné.

Ešte si musíme povedať aj to, že ak má pri sebe špeciálny sprej na hypoglykémiu, tak mu ho vstrekneme do nosa. Privolajte prvú pomoc.

Viete na aké telefónne číslo musíte volať?

Volajte 155 alebo 112!

Kamaráta nikdy nenechávajte osamote. Až do príchodu prvej pomoci buďte s ním.

Čo robiť, ak váš kamarát má ťažkú hypoglykémiu (teda veľmi nízku hladinu cukru v krvi)?

PRVÁ POMOC**PRVÁ POMOC****Zapamätajte si:**

Treba kamarátovi odmerať hladinu cukru v krvi. Ponúknuť mu piť minerálnu vodu a zavolať rodičom, oni budú vedieť, či je potrebné podať inzulín. Ak nájdete kamaráta v bezvedomí, určite privolajte prvú pomoc na čísle 155 alebo 112.

Čo je to LEO BEZVEDOMIE?

Bezvedomie Majka je stav, kedy o sebe nevieme. Hovorí sa tomu, že človek odpadne.

Tvoj kamarát s cukrovkou sa môže dostať do bezvedomia z nízkej hladiny glukózy, ale aj z vysokej hladiny glukózy. Skúsme si to bližšie vysvetliť. Pamätáte si, aké bolo to číslo, ktorá určuje správnu hladinu cukru v krvi?

S amozrejme, tá hladina môže byť aj iná, najbezpečnejšia je, ak sa pohybuje medzi 3,9 a 10 mmol/l. Ak sa tá hladina zníži pod 3,9, znamená to hypoglykémiu. Vtedy telu chýba cukor. Je čas na spomínanú kolu, džús, banán, niečo dobré pod zub. Keď sa náhodou stane, že nízka hladina trvá dlho a stav sa stane naozaj vážnym, niekedy sa môže stať, že sa človek s diabetom dostane do bezvedomia, teda odpadne. Vtedy treba skontrolovať hladinu cukru, aby sme vedeli, že to bezvedomie naozaj súvisí s cukrovkou. A ako sme spomínali, telu v tomto prípade chýba cukor. Na to existuje taká rýchla pomoc, tento liek sa volá glukagón. Existuje injekcia alebo aj sprej do nosa. Treba liek pichnúť alebo vstreknúť do nosa a volať záchranku. Takto viete svojmu kamarátovi pomôcť.

Ale ak skontrolujete hladinu glukózy a tá bude vysoko nad 10, napríklad aj nad 20 – ale to vám už prístroje vypíšu, napríklad glukomer vypíše že HI (High – čiže vysoko), alebo senzor ukáže napríklad nad 20, znamená to, že váš kamarát má vysokú hladinu cukru v krvi, čiže hyperglykémiu. V tom prípade nepotrebuje sladkosť, má v tele cukru viac ako dost. V tomto prípade potrebuje váš kamarát kľúčik, ktorý si s tým cukrom v krvi poradí. Pamätáte si, ako sa ten kľúčik volá?

Inzulín

Ale povedali sme si, že inzulín je liek, takže ho nemôžete podať vy. Musíte volať rodičov alebo lekára, ktorý presne určí, koľko inzulínu bude váš kamarát potrebovať.

Viete, čo je glukomer a čo je senzor?

Skúsme si to vysvetliť.

Sú to najväčší pomocníci vášho kamaráta.

Glukomer je malý prístroj, ktorý má každý človek s diabetom pri sebe v taške a meria hladinu glukózy v krvi, presnejšie z kvapky krvi z prsta. Potrebujete malý vpich do prsta, vytlačí sa kvapka krvi, naniesie sa na malinký prúžok, ktorý je vložený do toho malého prístroja a ten ukáže hladinu cukru v krvi.

Senzor je malý zázrak. Ten je nalepený na tele vášho kamaráta, je to malý prístroj a meria hladinu cukru každých 5 minút a túto hodnotu ukáže v mobile alebo na smart hodinkách, takže nie je potrebné pichať kamaráta do prsta. Váš kamarát pozná svoju aktuálnu hodnotu cukru kedykoľvek, keď sa pozrie na svoj mobil. A vy ste si možno mysleli, že si stále kontroluje správy, alebo sa hrá na mobile. A možno si len kontroluje, či je všetko s glykémiou v poriadku. Vie včas zareagovať, keby sa niečo dialo. Napríklad, keby mu senzor ukázal, že mu klesá glykémia. Čo by mal vtedy urobiť?

Mal by sa najesť a zjesť niečo, čo obsahuje sacharidy, cukor.

Alebo, ak mu senzor ukazuje, že sa mu glykémia zvyšuje. Viete, ako si vtedy váš kamarát vie pomôcť?



Napríklad môže urobiť pár drepov a začať sa hýbať. Vtedy sa mu kľúčiky v tele rozprúdia a pomôžu mu s hyperglykémiou.

A viete, prečo je senzor pre vášho kamaráta taký dôležitý? Jeho rodičia majú v telefóne aplikáciu, kde môžu vidieť takisto hodnoty cukru vášho kamaráta. Vidia presne to, čo vidí váš kamarát v aplikácii senzora vo svojom mobile. Takže ak sa niečo deje, vedia zavolať pani učiteľke, vášmu kamarátovi a pomôcť mu tak včas, aby predišli väčším problémom.



A ešte vám niečo poviem o **inzulínovej pumpke**. Spomínali sme, že je to malá krabička. V tej krabičke je inzulín a pumpa je naprogramovaná presne tak, ako to váš kamarát potrebuje. Takže presne dávkuje toľko inzulínu, koľko váš kamarát potrebuje. Funguje to tak, že senzor povie pumpe, akú má váš kamarát hodnotu glukózy, pumpa začne veľa a zložito počítať a podá presne toľko inzulínu, koľko váš kamarát v tom momente potrebuje. Pumpa vie aj zastaviť podávanie inzulínu pri hypoglykémii. Môže to veľmi pomôcť, aby sa také veci ako bezvedomie nestávali.

LEO, takže mám jednu otázku. Ak mám nízku hladinu cukru v krvi, môžem si dať do úst hocičo sladké. Napríklad čokoládku?

Dobre, že sa na to pýtaš Majka.

Najsprávnejšie by bolo dať si cukrom sladený nápoj, napríklad džús, sladený čajík, lebo sacharidy z neho prenikajú do krvi najrýchlejšie.

Druhý v poradí by som volil hroznový cukor. Stačia dva až štyri kúsky hroznového cukru.

Najhoršou voľbou je čokoláda a sladkosti, ktoré okrem cukru obsahujú aj tuky. Ako sme sa už spolu učili, tuky spomaľujú prienik sacharidov do krvi, a kým sa v tele od seba oddelia, môže to trvať aj dlhšie ako 2 hodiny.

A čo banán?

Prezradím ti, že pol banána obsahuje 10 gramov sacharidov, takže je tiež vhodný.



Zapamätajte si:

Ideálny pri hypoglykémii je sladký nápoj, džús, alebo dokonca aj trochu koly.

Po približne 10 minútach od podania sacharidov glukomerom skontrolujte kamarátovi, či sa mu hladina cukru zvýšila.

