

Nastolatek w wieku 13-17 lat

Okres dojrzewania to czas buntu i zmian; sprawdzania barier i ograniczeń; czas podejmowania różnorodnych decyzji; okres popełniania błędów; sprzeciwu wobec praw uznawanych przez dorosłych; to okres niepoprawnego optymizmu, a także podejmowania ryzyka i nowych wyzwań oraz radości życia.

Nastolatek:

- Może czuć się zagubiony między własnymi namiętnościami, presją ze strony grupy rówieśników i oczekiwaniami rodziców.
- Jest bardzo skrępowany z powodu zmian zachodzących w jego organizmie, związanych z dojrzewaniem fizycznym i psychicznym.
- Zależy mu na tym, co posiada, ceni popularność i pozycję społeczną.
- Zakochuje się rówieśnikach.
- Denerwuje się powodu ingerencji rodziców w jego własne sprawy.
- Może być markotny i nerwowy.
- Zaczyna wyciągać wnioski i postrzegać świat z różnych punktów widzenia.
- Zaczyna radzić sobie z trudniejszymi problemami.
- Szuka bliskich przyjaciół w celu potwierdzenia własnej wartości, staje się bardziej towarzyski



Jeśli u 13-17-latka rozpoznano cukrzycę

- Narasta w nim złość, gdyż z powodu cukrzycy nie może postępować podobnie jak jego rówieśnicy np. jeść to, na co ma ochotę wtedy gdy tylko o tym pomyśli; wracać późno do domu.
- Może być mu trudno pogodzić kontrolę leczenia cukrzycy i chęć dorównania przyjaciołom w jedzeniu, piciu i spotkaniach towarzyskich.
- Może nie być zainteresowany dobrym leczeniem cukrzycy, które go zbyt ogranicza i uniemożliwia wykonywanie rzeczy, które są dla niego bardziej interesujące.
- Duże znaczenie mają popęd płciowy, potrzeba akceptacji i bycia postrzeganym jako atrakcyjna osoba. Tymczasem cukrzyca jest odbierana jako wyraźna przeszkoda w nawiązywaniu przyjaźni.
- Może dojść do wniosku, że jego plany życiowe nie mogą być realizowane przez osobę cukrzycą.

LUB

- Może doskonale radzić sobie z problemami okresu dojrzewania oraz leczeniem cukrzycy.

Okres dojrzewania

- Nastolatki stopniowo stają się coraz bardziej samodzielne w leczeniu swojej cukrzycy. Potrzebują jednak bardzo Twojego wsparcia, zachęty, a czasem i rady. Pomocne może być również dodatkowe szkolenie cukrzycowe w Poradni.
- Ty i Twoje dziecko możecie być sfrustrowani i rozdrażnieni, gdy mimo dużych starań - zmiennego dawkowania insuliny, kontroli wysiłku fizycznego i żywienia - nie możecie uzyskać dobrych wyników leczenia cukrzycy. Stężenia glukozy we krwi mogą zmieniać się ze względu na różną aktywność fizyczną, zmienną dietę, stres, powtarzające się infekcje, zróżnicowane tempo wzrostu i rozwoju, zmiany hormonalne, problemy psychologiczne lub trudności w dostosowaniu sposobu leczenia do trybu życia nastolatka.
- Prawidłowe leczenie cukrzycy jest czasami trudne, gdyż konieczność przestrzegania zasad postępowania w chorobie

może zakłócać dotychczasowy tryb życia nastolatka. Mimo chęci postępowania zgodnie z własnymi oczekiwaniami, trzeba pogodzić się koniecznością stałego nadzoru ze strony rodziców oraz z ograniczeniem spontanicznego działania.

- Lęk przed niedocukrzeniem i koniecznością reagowania w przypadku wystąpienia objawów hipoglikemii w obecności rówieśników może doprowadzić do tego, że nastolatek będzie starał się mieć zwykle podwyższone stężenia glukozy we krwi.
- Aktywność fizyczna w tym okresie życia jest zmienna, a stężenia glukozy we krwi są tego dobrym odzwierciedleniem. Dziewczeta wydają się być spowolnione, natomiast chłopcy zbyt ruchliwi.
- Nastolatki chętniej stosują metodę wielokrotnych wstrzyknięć insuliny (zintensyfikowaną konwencjonalną insulinoterapię), gdyż zdają sobie sprawę że dzięki takiemu leczeniu zyskają większą swobodę w życiu. Mogą zacząć stosować peny do wstrzykiwania insuliny, dzięki którym życie staje się łatwiejsze.
- Wypróbowywanie nowych rozwiązań jest częścią życia w tej grupie wiekowej - to bardzo ważne, aby Twój nastolatek rozumiał działanie narkotyków i alkoholu, i ich możliwego wpływu na leczenie cukrzycy.
- Ważne jest, aby nastolatki miały regularnie wykonywane badania oceniające występowanie pólnych powikłań choroby - badania dna oczu, czynności nerek i nerwów. Takie badania powinny być wykonywane co najmniej raz w roku. To trochę tak, jak ocena ruchu pojazdów na skrzyżowaniu - jeżeli coś się zbliża, możesz postąpić tak, aby się nie zderzyć - ale najpierw musisz popatrzeć!
- Nastolatki co najmniej raz w roku powinny być ponownie szkolone w zasadach leczenia cukrzycy. Szkolenie powinno zachęcać do zrozumienia roli dobrej kontroli stężenia glukozy we krwi i pomóc w wypracowaniu właściwych zasad postępowania podczas spotkań towarzyskich, w szkole i podczas wysiłku fizycznego. Czasem będziesz musiał nakłonić nastolatka do udziału w szkoleniu. Czasami pomaga propozycja udziału w zajęciach szkoleniowych wraz z dziewczyną lub chłopakiem. Nastolatki zwykle bardziej słuchają innych niż Ciebie!
- Będziesz prawdopodobnie musiał uzgadniać terminy wizyt kontrolnych w Poradni Cukrzycowej i przypominać swojemu nastolatkowi, aby na nie chodził.
- Służ zawsze radą i pomocą w sytuacji gdy Twoje dziecko tego potrzebuje.

Radzenie sobie z dnia na dzień

Rzeczą trudną dla każdego z rodziców jest pozwalanie dziecku na pozostawanie poza domem. Gdy Twoje dziecko ma cukrzycę staje się to jeszcze trudniejsze. Nie jest łatwo pozwalać wychodzić z domu i zachęcać do niezależności. Tymczasem twoja troska może być postrzegana przez nastolatka jako brak zaufania.

Zmiany w leczeniu cukrzycy powinny zostać omówione z nastolatkiem. Jest to dla niego czas pełen obaw. Chce być niezależny, a z drugiej strony nie chce być osamotniony lub ignorowany. Znalezienie równowagi między koniecznym nadzorem a pozwalaniem dziecku na pozostawanie poza domem jest prawdziwym wyzwaniem dla każdego z rodziców!!

Oto kilka wskazówek:

- **Negocjuj.** Dla nastolatka jest bardzo ważne, by nauczyć się jak postępować z innymi ludźmi. Twoja troska może być postrzegana jako gderanie i wywoływać złość i oburzenie. Mimo to, przypominaj nastolatkowi, że twoje zainteresowanie wynika z troski o jego zdrowie i że jest to częścią twojej odpowiedzialności jako rodzica. Być może będziesz musiał rozmawiać w ten sposób: "Co powinienem robić, abyś nie czuł się kontrolowany, a równocześnie abym ja wiedział, że z tobą wszystko jest w porządku?"
- **Bądź konsekwentny.** Pewne zasady leczenia można dopasować, lecz wstrzyknięcia insuliny powinny być o podobnej porze dnia. Na wypadek niedocukrzenia jedzenie powinno znajdować się pod ręką! To bardzo ważne aby jasno ustalić reguły postępowania z chorobą. Nastolatki potrzebują logicznych reguł, aby czuć się bezpiecznie. Potrzebują także rodziców, którzy mogą spojrzeć na każdą sytuację merytorycznego punktu widzenia i zdecydować, kiedy reguły mogą ulec rozluźnieniu!

- **Rozmawiaj z dzieckiem.** Czasami może być to trudne... Nastolatek musi się nauczyć, jak rozwiązywać problemy, a później nawet jak podejmować decyzje. Nastolatek nie zawsze będzie postępował zgodnie z twoimi oczekiwaniami, staraj się jednak zawsze z nim przedyskutować niejasne sytuacje.

- **Pytaj się czy i jak możesz pomóc.** Nastolatek może cię poprosić o pomoc w dawkowaniu insuliny lub oznaczenie stężenia glukozy we krwi. Gdy raz zobaczy, że mu pomagasz, a nie przeszkadzasz, będzie chętniej reagować.

- **Chwal.** Gdy wyniki leczenia cukrzycy są zadowalające, pochwal nastolatka za sposób leczenia oraz poczucie odpowiedzialności. Czasami trudno jest uzyskać dobre wyniki kontroli leczenia choroby mimo dużych wysiłków ze wszystkich stron, a przyznanie się do tego jest bardzo ważne. Przypominaj mu, że rzeczą zrozumiałą jest, że ceną za uzyskanie większej wolności jest stopniowe przejmowanie na siebie coraz większej odpowiedzialności.

- **Staraj się zrozumieć.** np. frustrację Twojego nastolatka, gdy leczenie cukrzycy nie jest tak dobre, jakbyś tego chciał.

- **Bądź cierpliwy.** Okres dojrzewania jest trudny dla Was wszystkich. Pamiętaj, że to mija....

Aby troszczyć się o nastolatka, dbaj o siebie samego

Cukrzyca zajmuje dużo czasu i energii, możesz więc czuć się sfrustrowany i zmęczony zwyczajnym, codziennym postępowaniem. Twoje uczucia mogą się często zmieniać od poczucia winy, frustracji, bezradności, smutku czy złości do radości, kiedy wszystko udaje się zgodnie z planem!

- Często rozmawiaj z kimś, kto Ciebie rozumie, np. z rodzicami innych nastolatków z cukrzycą typu 1.
 - Dziel się swoimi uczuciami ze swoim partnerem, przyjacielem lub krewnym, szukaj ludzi, którzy się borykają z podobnymi problemami.
- Rozmawiaj z Twoim lekarzem lub członkami zespołu szkolącego Poradni Cukrzycowej (psychologiem, pielęgniarką lub dietetyczką).
- Podziel się problemami związanymi z cukrzycą z Twoim partnerem.
 - Bądź w kontakcie z zespołem szkolącym Poradni Cukrzycowej – stałe doszkalanie pomoże Tobie i Twojemu dziecku w przezwyciężaniu kłopotów, jakie sprawia cukrzyca.
 - Nie obawiaj się prosić swojego lekarza-diabetologa lub członków zespołu szkolącego o wskazówki i rady.
 - Zachęcaj krewnych lub bliskich przyjaciół do wzięcia udziału w szkoleniu i/lub spotkaniach Koła Przyjaciół Dzieci z Cukrzycą, aby nauczyli się więcej o cukrzycy, i mogli Ci pomóc w przezwyciężaniu trudności i kłopotów.
 - Obozy dla młodzieży z cukrzycą są doskonałą okazją włączenia nastolatka w praktyczne realizowanie leczenia cukrzycy. Więcej informacji uzyskasz w poradni Cukrzycowej, Kole Przyjaciół Dzieci z Cukrzycą lub Insulin-Clubie.
- Znajdź trochę czasu dla siebie – jest to niezwykle cenne w spełnianiu obowiązków rodzicielskich.

Rodzeństwo

Nagle skupienie uwagi rodziców na dziecku z cukrzycą może nie podobać się braciom i siostram. „Po co całe to zamieszanie? Dlaczego musimy spieszyć się do domu na zastrzyk? Dlaczego musimy się martwić cały czas o jedzenie?” Twoje dziecko z cukrzycą także może to wykorzystywać.

Nagle mogą się popsuć stosunki między Waszymi dziećmi. Jeżeli dzieci uznają, że ich brat lub siostra byli ulubieńcami rodziców zanim zachorowali na cukrzycę, to może dodatkowo pogłębić problem. Rodzeństwo może się obawiać, że będzie mniej kochane odepchnięte na dalszy plan na korzyść dziecka z cukrzycą.

Jest to bardzo trudna i delikatna sytuacja, w której nie ma złych czy dobrych metod postępowania.

- Staraj się postępować normalnie, jak to tylko możliwe (wiemy, że nie zawsze jest to łatwe). Jeśli to tylko możliwe, zmniejszaj znaczenie cukrzycy. Próbuje spędzać trochę czasu specjalnie z każdym dzieckiem, bawiąc się razem z nim, tak jak lubi.
- Bądź konsekwentny w postępowaniu z dziećmi i nastolatkami – besztaj ich za te same przewinienia, zachęcaj ich do wzajemnej opieki, by radziły sobie, unikając konfliktów.
- Pamiętaj, że zawsze możesz prosić o radę i pomoc psychologa. Niektóre z dzieci boją się, że cukrzyca jest zakaźna, lub że ich brat lub siostra mogą umrzeć z powodu cukrzycy. Mogą uważać, że zrobiły coś, co spowodowało, że ich brat lub siostra ma cukrzycę na przykład zepsuły zabawkę lub nie podzieliły się czymś z innymi. Mogą mieć złe sny, nagle zacząć moczyć się do łóżka lub trzymać się was kurczowo. Bracia i siostry Twojego dziecka powinny wiedzieć, co się wydarzyło ich rodzeństwu i czuć się zaangażowane.
- Może być wskazane zaangażowanie rodzeństwa we wstępne szkolenie cukrzycowe, jeśli nastolatek z cukrzycą to zaakceptuje. Cukrzyca dziecka często zbliża do siebie członków rodziny, a wiele problemów można rozwiązać ze zrozumieniem i cierpliwością.

Wysiłek fizyczny

Nastolatki z cukrzycą powinny być zachęcane do regularnego wysiłku fizycznego, tak jak i ich rówieśnicy. Aktywność fizyczna w grupie jest dodatkowo atrakcyjna dla nastolatka. W celu zwieszenia przyjemności z uprawiania sportu i zmniejszenia zagrożenia niedocukrzeniem związanym z wysiłkiem fizycznym zalecane jest odpowiednie przeszkolenie nastolatka, jak należy dopasować leczenie cukrzycy, szczególnie w przypadku intensywnego wysiłku fizycznego.

Jeżeli planowany wysiłek fizyczny będzie bardziej intensywny niż zwykle, to należy odpowiednio zmniejszyć dawki insuliny, zgodnie ze wskazówkami lekarza zajmującego się leczeniem cukrzycy lub pracownika szkolącego z Poradni Cukrzycowej.

Niektóre dyscypliny sportu nie są zalecane dla osób z cukrzycą typu 1:

- Nurkowanie z aparatem do oddychania
- latanie na lotni (bez asysty)
- dyscypliny sportu, w których istnieje zagrożenie niedotlenieniem.

Należy rozważyć uprawianie takich dyscyplin sportu, w których pacjent w razie zagrożenia jest zdany na siebie samego, uprawiane są na dużych przestrzeniach bądź mogą zaburzać odczuwanie objawów niedocukrzeń (np.: samotne pływanie, żeglarstwo w pojedynkę wspinaczka górską, wyścigi samochodowe i motocyklowe lub też długodystansowe narciarskie biegi przełajowe).

Porozmawiaj o uprawianych przez Twoje dziecko dyscyplinach sportu z lekarzem i/lub z członkami zespołu szkolącego z Poradni Cukrzycowej.



Szkoła

Nastolatek może dojść do wniosku, że łatwiej jest zataić swoją cukrzycę przed rówieśnikami i nauczycielami, niż tłumaczyć, na czym polega choroba. Zwykle znajduje kilku dobrych przyjaciół, którym na tyle ufa, że może im o tym powiedzieć, ale i oni mogą nie widzieć powodu, aby o cukrzycy informować nauczycieli. Może to doprowadzić do trudnej sytuacji w przypadku wystąpienia niedocukrzenia podczas zajęć lekcyjnych, gdy zjedzenie koniecznego posiłku z pewnością zwróciłoby na pacjenta uwagę całej klasy i nauczyciela. Stąd bardzo ważne jest, aby nauczyciele byli odpowiednio poinformowani o chorobie Twojego dziecka, szczególnie nauczyciele wychowania fizycznego i trenerzy. Pozwoli to uniknąć wielu nieporozumień, np. jeżeli dziecko z cukrzycą musi nagle przerwać zajęcia i napić się jakiegoś soku.

Dlaczego warto poinformować nauczycieli o cukrzycy Twojego dziecka:

1. ze względów bezpieczeństwa;
2. jest to wygodne: dziecko wówczas może spożywać posiłki w klasie lub na boisku sportowym lub też wyjść z klasy i podać sobie insulinę. Lekkie niedocukrzenie może pogorszyć przejściowo zdolność koncentracji i skupienia uwagi, a rozumiejący to nauczyciel potrafi nieco ułatwić dziecku życie.
3. zgodnie z życzeniem dziecka - może jeden z nauczycieli jest mu szczególnie bliski, a rozmowa z nim o cukrzycy jest częścią mówienia o sobie samym.

Jeżeli nastolatek nie chce, aby wspomniano o jego cukrzycy, ma prawo do zachowania prywatności. Z drugiej zaś strony szkoła powinna zostać oficjalnie poinformowana o chorobie dziecka, a więc powinno to być odnotowane w jego dokumentacji medycznej. Jeżeli dziecko nie chce, aby o jego cukrzycy wspomniano podczas zajęć w klasie, powinno być to respektowane.

Gdy nastolatek nie zgadza się na informowanie środowiska o jego cukrzycy, ważne jest aby mu wytłumaczyć, że z punktu widzenia formalno-prawnego władze szkoły powinny być

poinformowane o jego chorobie. Może Ci w tym również pomóc zespół szkolący z Poradni Cukrzycowej. Czasami Twoje dziecko może zostać naklonione do poinformowania nauczycieli o cukrzycy przez któregoś ze swoich przyjaciół.

Czasem może być wskazane, aby nastolatek samodzielnie przeszkolił nauczycieli i swoich przyjaciół oraz wyjaśnił zasady postępowania w chorobie. Nie można oczekiwać zrozumienia ze strony nauczycieli i przyjaciół, dopóki nie dowiedzą się czegoś więcej o cukrzycy.



Egzaminy

Podczas egzaminów powinno być dozwolone zabranie ze sobą drobnego posiłku, takiego jak orzeszki lub rodzynki (w nie szeleszczącym opakowaniu), aby w razie niedocukrzenia można było spożyć dodatkowe węglowodany, szczególnie podczas długiego egzaminu. Powinno być również dozwolone swobodne opuszczanie sali w razie potrzeby.

- Warto zabrać ze sobą glukometr i testy paskowe na salę egzaminacyjną.
- Poprosić o dodatkowy czas na wykonania badania stężenia glukozy we krwi oraz ewentualne badania kontrolne oraz spożycie dodatkowego posiłku.

Praca zawodowa

W obecnych czasach, wraz z poprawą jakości leczenia cukrzycy oraz lepszym jej zrozumieniem, jest bardzo mało zawodów, których osoby z cukrzycą nie mogą wykonywać. Można jednak liczyć się z przypadkami dyskryminacji ludzi z cukrzycą w miejscu pracy.

Jeżeli Twój nastolatek potrzebuje więcej informacji dotyczących możliwości kształcenia, poproś o pomoc pracowników Poradni Cukrzycowej.

Prawo jazdy

Kiedy Twój nastolatek po raz pierwszy wspomni o kursie prawa jazdy, nie wpadaj w panikę!! Każdy z rodziców jest pełen obaw, gdy jego dorastające dziecko chce nauczyć się prowadzić samochód. Alkohol w połączeniu z prowadzeniem samochodu to nocna zmora wielu rodziców. Prowadzenie samochodu jest ogólnie rzecz biorąc bezpieczne,

a, jak pokazują badania, ludzie z cukrzycą uczestniczą w wypadkach nie częściej niż ludzie zdrowi.

Jedynym poważnym dodatkowym czynnikiem ryzyka dla nastolatka z cukrzycą jest niedocukrzenie podczas prowadzenia samochodu.

- Nastoletni kierowca z cukrzycą powinien dużo wiedzieć o niedocukrzeniu, właściwie postępować w przypadku jego wystąpienia oraz umieć temu zapobiegać.
- Prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu jest niedopuszczalne, a u człowieka z cukrzycą spożycie alkoholu może prowadzić do wystąpienia opóźnionego niedocukrzenia.
- Nastolatek z cukrzycą przed rozpoczęciem jazdy samochodem powinien skontrolować stężenia glukozy we krwi, a w przypadku stwierdzenia niedocukrzenia natychmiast rozpocząć jego leczenie. Podczas dłuższej podróży konieczne jest częste kontrolowanie stężenia glukozy we krwi oraz spożywanie posiłków.
- Osoby z cukrzycą powinny raz w roku wykonywać lekarskie badania kwalifikacyjne, konieczne do uaktualniania prawa jazdy.

Seks, narkotyki i rock'n roll

Nastolatek z cukrzycą jest dokładnie taki sam jak inne nastolatki i tak jak one chętnie zachowuje się ryzykancko. Zdarza się szczególnie często we wczesnym okresie młodości; najważniejsze jest aby nie wyróżniać się w grupie przyjaciół i móc dostosować się pod względem towarzyskim.

Jest to dla nastolatka ważniejsze nawet od przestrzegania racjonalnych, zdrowych zasad życiowych.

Nastolatki często uważają, że nie da się ich powstrzymać i nie wierzą, że mogliby się stać ofiarami czegoś szkodliwego lub że coś w ich życiu mogłoby się nie udać. To normalne, że martwisz się, że Twoje dziecko może dokonać nieprawidłowego wyboru. Błędy z pewnością będą się zdarzały, lecz z każdej lekcji będą wypływać jakieś nowe wnioski!

Jest to normalne w okresie dojrzewania.

W okresie pokwitania wzrasta zapotrzebowanie na insulinę tak u chłopców, jak i u dziewcząt. Stężenia glukozy we krwi będą ulegały wielu zmianom z uwagi na wydzielanie różnych hormonów oraz szybki wzrost pacjenta.

Palenie papierosów

Palenie papierosów jest szkodliwe dla zdrowia niezależnie od wieku. Nikotyna wpływa na naczynia krwionośne kurcząc je i powodując ich stopniowe uszkodzenie. Palenie papierosów jest także związane z wysokim ciśnieniem krwi, które często występuje u ludzi z cukrzycą.

Alkohol

Jeżeli człowiek z cukrzycą chce wypić trochę alkoholu, to powinien wiedzieć, jak należy wówczas postępować. Alkohol blokuje naturalne mechanizmy zapobiegające wystąpieniu niedocukrzenia. Spożycie alkoholu

może spowodować, że hipoglikemia nie zostanie zauważona we właściwym czasie. Pamiętaj, że niedocukrzenie może wystąpić na wiele godzin po spożyciu alkoholu.

Niezależnie od tego czy pozwolisz pić alkohol swojemu dziecku czy też nie, możliwe, że i tak będzie eksperymentował.

Narkotyki

Używanie narkotyków, do którego dochodzi zwykle przy okazji innych ryzykanych zachowań, prawdopodobnie ma charakter eksperymentu lub zabawy, a jego wpływ na leczenie cukrzycy może być nieznaczny lub też bardzo poważny. Papierosy i alkohol są najpowszechniejszymi używkami, prowadzącymi do uzależnienia.



Regularne zażywanie narkotyków wpływa na kontrolę cukrzycy, a sam nastolatek może to ukrywać. Narkotyki jako forma rozrywki mogą:

- zmienić świadomość i zdolność rozumienia;
- zmniejszyć zdolność i zainteresowanie dobrym leczeniem cukrzycy;
- obniżają łaknienie i zainteresowanie jedzeniem, powodując wzrost ryzyka wystąpienia niedocukrzenia;
- zwiększają ryzyko niewykrycia niedocukrzenia;
- niektóre zwiększają łaknienie (marihuana), szczególnie na słodkie, prowadząc do wysokich stężeń glukozy we krwi.

Seks

Zwykle nastolatki nie szukają informacji dotyczących antykoncepcji. Rozmowa dotycząca aktywności seksualnej i potrzeby bezpiecznej antykoncepcji powinna być integralną częścią postępowania z młodzieżą. Nieplanowane ciążę u dziewcząt z cukrzycą mogą mieć szkodliwy wpływ na stan zdrowia matki jak i dziecka, szczególnie w wypadku niezadowolających wyników leczenia cukrzycy.

Jeżeli przed zajściem w ciążę kontrola leczenia cukrzycy jest bardzo dobra, sama ciąża nie zagraża zdrowiu matki, a dziecko powinno być zdrowe.

Wskazane jest, aby nastolatek z cukrzycą, być może wraz ze swoim partnerem lub przyjaciółmi, zostali właściwie poinformowani o zagrożeniach wynikających ze stosowania narkotyków i alkoholu oraz o antykoncepcji.

Piśmiennictwo: Martin Silink, Piotr Fichna "Cukrzyca wieku dziecięcego i okresu dojrzewania" wydanie Pediatria Praktyczna, Poznań 1997

Powikłania późne cukrzycy

Podczas szkolenia cukrzycowego nastolatek powinien zostać poinformowany w sposób delikatny i rzetelny o tym, jaki wpływ ma cukrzyca na stan jego zdrowia. Straszliwe opowieści o powikłaniach i długoterminowych problemach zdrowotnych nie motywują nikogo do dobrego leczenia, a raczej spowodują, że słuchacze skupią się na niebezpieczeństwach, które mogą im się przytrafić. Może to doprowadzić do zaniechania dobrego leczenia cukrzycy gdyż "to i tak nie ma znaczenia".

Upewnij się czy Twoje dziecko ma wystarczającą wiedzę o cukrzycy i jej leczeniu oraz wie, w jaki sposób można dążyć do zmniejszenia ryzyka wystąpienia późnych powikłań.

Długoterminowa dobra kontrola stężenia glukozy we krwi ogranicza powstanie i rozwój późnych powikłań cukrzycy.

Zmiany w oczach (retinopatia)

Siatkówka wyścielająca tylną powierzchnię gałki ocznej może zatorów w obrębie jej naczyń krwionośnych. Czas trwania cukrzycy Twojego dziecka oraz jakość jej leczenia mają decydujący wpływ na rozwój zmian na dnie oczu.

Badania DCCT prowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że intensywne leczenie cukrzycy zmniejsza o 61% ryzyko wystąpienia i rozwoju retinopatii u młodzieży i dorosłych. Nie każde zmiany na dnie oczu zagrażają utratą wzroku, stąd wczesne wykrycie retinopatii ma zasadnicze znaczenie dla zachowania dobrego widzenia. Badania dna oczu powinno być wykonywane co najmniej raz w roku.

Zmiany w nerkach (nefropatia)

Nerki podobne są do dwóch bardzo skutecznych sit, które filtrują zbędne produkty przemiany materii z krwi. Jeżeli stale muszą przefiltrowywać dużą ilość cukru, dochodzi do ich pogrubień i przewężeń. Stają się mniej skuteczne - pojawiają się w nich dziury pozwalające na utratę wartościowych produktów, np. białek. Jeżeli białka są wydzielane przez nerki do moczu, to mogą zostać w nim wykryte, nawet w niewielkich ilościach.

Aby zapobiec postępowi tych zmian można rozpocząć odpowiednie leczenie. Należy więc wykonywać okresowo badania kontrolne w celu jak najwcześniejszego wykrycia uszkodzenia nerek. Należy przynieść do badania mocz zebrany w ciągu 24 godzin w specjalnym pojemniku, lub też tylko mocz z nocy - informacje na ten temat uzyskasz w Poradni Cukrzycowej.

Zmiany w nerwach (neuropatia)

Nerwy działają jak ścieżki prowadzące do mózgu, umożliwiające odbiór odczuć (gorąco/zimno/ból). Z upływem czasu nerwy mogą ulegać uszkodzeniu, w szczególności jeżeli stężenia glukozy we krwi są wysokie przez dłuższy czas. Co roku lekarz w Poradni Cukrzycowej powinien ocenić czucie bólu, drętwienia, czucie dotyku, odruchy i odpowiedź na uklucia.



Badania okresowe

Przy okazji każdej wizyty w Poradni Cukrzycowej nastolatek powinien być ważony i mierzony. Co najmniej raz w roku powinien mieć zbadane serce i zmierzone ciśnienie tętnicze krwi.

- co roku powinno być wykonywane badanie stężenia cholesterolu i trójglicerydów;
- co trzy miesiące powinna być kontrolowana hemoglobina glikozylowana w celu oceny kontroli stężeń glukozy we krwi podczas ostatnich trzech miesięcy (HbA1c);
- Ocena występowania późnych powikłań cukrzycy powinna być wykonywana co najmniej raz w roku, lecz częstość tych badań określa lekarz z Poradni Cukrzycowej. Przy zastosowaniu szczegółowego planu badań okresowych można wykryć wczesne objawy powikłań cukrzycy, zanim wpłyną znacząco na stan zdrowia pacjenta.

Wczesne wykrywanie późnych powikłań cukrzycy jest potrzebne, gdyż:

- właściwe leczenie cukrzycy w wielu przypadkach prowadzi do złagodzenia istniejących już powikłań;
- ostrzega ludzi, aby poprawili jakość leczenia cukrzycy.

żywienie

Co każdy nastolatek robi w tym okresie z jedzeniem:

- sprawdza swoją rosnącą niezależność
- ma różne nawyki żywieniowe
- próbuje nowe i odmienne potrawy.

Nastolatki rosną i rozwijają się z różną szybkością, dojrzewają i stają się dorosłe. Nastolatki potrzebują niezależności w dochodzeniu do dorosłości. Nienawidzą surowych przepisów i nakazów oraz rad. Zamiast tego wolą znajdować własne rozwiązania, ale czasem szukają pomocy u rodziców. Potrzeba wiele cierpliwości u każdej ze stron!

Niezależność może się przejawiać na różne sposoby i rodzice mogą zostać wprawieni w zakłopotanie przez nagłe i niespodziewane zmiany zachodzące u ich nastolatka.

Możesz pozwolić nastolatkowi na większą niezależność np. przez wybieranie przez niego posiłków (w granicach rozsądku), rodzaju i ilości jedzenia, na które ma ochotę. Nastolatki często:

- opuszczają posiłki, szczególnie śniadania;
- jedzą przekąski, szczególnie po szkole, po południu;
- kupują jedzenie na wynos, np. z McDonald's, po szkole;
- odczuwają potrzebę spożywania nietypowych posiłków o różnych porach, na przykład kasza o północy, pizza na śniadanie; eksperymentują z alkoholem.
- często piją różne napoje,
- mają ulubione i nienawidzone potrawy;
- jedzą więcej niż dorośli, szczególnie chłopcy;
- dziewczęta chętnie stosują różne diety.

Zapamiętaj: Stosowanie diety lub przejście na dietę wegetariańską może spowodować niedostateczny dowóz wapnia i żelaza do organizmu. Skontaktuj się dietetyczką aby ocenić żywienie Twojego dziecka. Zalecane są wskazówki ze strony dietetyka.

Wsparcie i rada ze strony rodziców, gdy nastolatki jej poszukują, jest często najlepszym sposobem na życie.

żywienie a leczenie cukrzycy

Niektóre zachowania żywieniowe nastolatków z cukrzycą mogą być kłopotliwe (opuszczanie posiłków).

U nastolatka bez cukrzycy opuszczanie posiłków i jedzenie o nietypowych porach powoduje najczęściej bóle głodowe, zwiększoną zapadalność na choroby oraz z jadanie

niepełnowartościowego pożywienia. Tymczasem opuszczanie posiłków u nastolatków z cukrzycą zagraża dużymi zmianami stężeń glukozy we krwi - od niedocukrzenia do hiperglikemii.

Nastolatki często nie chcą się różnić od swoich rówieśników.

Nastolatki z cukrzycą mogą czuć się urażeni i przestać współpracować, ponieważ sposób leczenia insuliną może uniemożliwiać im zmienne pory i wielkości posiłków, późne chodzenie spać, zabawę na prywatkach

i dyskotekach wraz z ich zdrowymi przyjaciółmi.

Wśród nastolatków powszechne jest eksperymentowanie z opuszczaniem wstrzyknięć lub zmienianie pór iniekcji insuliny i zjadania posiłków. W tym okresie warto wziąć pod uwagę zmianę sposobu leczenia nastolatka z cukrzycą na tzw. wielokrotne iniekcje insuliny w ciągu dnia, czy też zintensyfikowaną konwencjonalną insulinoterapię. Niektórym nastolatkom umożliwia to bardziej elastyczne leczenie cukrzycy. Wszystkie zmiany leczenia powinny być konsultowane z lekarzem, pielęgniarką szkolną oraz dietetyczką z Poradni Cukrzycowej.

Zaburzenia żywienia

Część z nastolatków przywiązuje dużą wagę do swojego wyglądu i pragnie go zmienić. W okresie dojrzewania gwałtownie rosną, przybierają na wadze i znacznie zmienia się ich budowa ciała. Dziewczęta zwykle dojrzewają wcześniej niż chłopcy i wcześniej kończą też okres wzrastania. W tym czasie zmienia się apetyt i okresowo zmienia się też zapotrzebowanie na insulinę w zależności od zmian hormonalnych. Czasami trudno jest kontrolować stężenia glukozy we krwi i bardzo ważne jest, aby regularnie i odpowiednio dopasowywać żywienie i leczenie insuliną. Nastolatki w tym okresie często zauważają, że wraz ze zmianami w zapotrzebowaniu na insulinę konieczne jest również dostosowanie ilości spożywanego przez nich jedzenia. Należy wówczas zwiększyć liczbę wymienników węglowodanowych. Wraz ze spadkiem tempa wzrostu ilość spożywanych węglowodanów powinna być odpowiednio zmniejszana, aby zapobiec nadmiernemu przyrostowi masy ciała.

Troska o masę ciała dotyczy przede wszystkim dziewcząt, lecz czasem może być konieczna też u chłopców. Na szczęście bardzo niewiele nastolatków rozwija prawdziwe zaburzenia odżywiania, mimo to, że w tym okresie życia powszechnie stosowane są przeróżne "diety". Dzieje się tak zapewne dlatego,

że nastolatki z cukrzycą postępują na ogół zgodnie z zaleceniami żywieniowymi i często przejmują się swoim przyrostem masy ciała, tak samo jak wiele nastolatków w dzisiejszym świecie. Stosowanie diety i ograniczone spożycie jedzenia bez konsultacji z dietetyczką lub lekarzem może być niebezpieczne. Zachęcanie do diety niskotłuszczowej i regularnego wysiłku fizycznego jest jak najbardziej uzasadnione. Diety będące chwilową modą mogą być szkodliwe ze względu na ich słabe wartości odżywcze. Pigułki dietetyczne są postrzegane jako szybkie rozwiązanie problemu, ale mają efekty uboczne i dlatego również nie są zalecane.

Objawy zaburzeń odżywiania to:

- zaabsorbowanie tym, co się spożywa;
- przejście na wegetarianizm;
- znaczna utrata masy ciała;
- ubieranie wielu warstw ubrania (aby zakryć to, co jest uznawane za tłuszcz);
- chodzenie do łazienki po posiłkach lub przekąskach;
- wybiórcze zmniejszanie dawek insuliny przy podwyższonych stężeniach glukozy we krwi.

Eksperymenty z alkoholem

Najlepiej, aby chory na cukrzycę powstrzymał się od picia alkoholu. Jeżeli jednak nastolatek chce próbować alkohol, bardzo ważne jest, aby był świadomy zagrożeń związanych z jego piciem.

Nastolatki z cukrzycą powinny wiedzieć, że poza zwykłymi zagrożeniami związanymi z nadużywaniem alkoholu:

- picie nadmiernej ilości alkoholu może zwiększyć zagrożenie niedocukrzeniem w wyniku zablokowania naturalnej odpowiedzi organizmu na obniżanie się stężenia glukozy we krwi;
- alkohol może zaburzać zdolność oceny sytuacji i nastolatek nie może rozpoznać niedocukrzenia i nie może odpowiednio zareagować na nie;
- osoby towarzyszące mogą nie rozróżnić upojenia alkoholowego i objawów niedocukrzenia.

Jak zmniejszyć ryzyko związane z piciem alkoholu:

- nie liczyć alkoholu jako wymiennika węglowodanowego;
- alkohol sam w sobie nie zawiera węglowodanów, lecz poszczególne rodzaje napojów alkoholowych zawierają cukier i w wyniku tego mogą one przejściowo podwyższać stężenie glukozy we krwi, ale nie dzieje się

tak w przypadku każdego napoju alkoholowego

- pamiętaj o zjedzeniu porcji żywności zawierającej węglowodany tuż przed piciem lub w trakcie. Pozwoli to na uniknięcie niedocukrzenia, spowoduje zwolnienie wchłaniania alkoholu;
- nie zastopuj posiłku alkoholem;
- pij alkohol z posiłkiem lub przekąską; słona żywność, na przykład: chipsy ziemniaczane, frytki, chipsy, kukurydziane, spowoduje wzrost pragnienia (dodatkowo zawiera tłuszcz), lecz jeżeli jest to jedyne dostępne źródło węglowodanów, to i tak jest lepsze od niedocukrzenia.
- noś przy sobie zawsze identyfikator lub legitymację cukrzycową, aby w razie wystąpienia nagle ciężkiego niedocukrzenia, można było rozpocząć właściwe leczenie;
- niech zawsze będzie przy tobie ktoś, kto wie, że masz cukrzycę i potrafi rozpoznać objawy niedocukrzenia oraz potrafi w takim wypadku postępować;
- bądź całkowicie przytomny!

Nauka nastolatka, jak bezpiecznie obchodzić się z alkoholem oraz umiejętności odpowiedzialnego picia, jest zadaniem, które nie jest łatwe dla rodziców. Nastolatek, który wie, jak alkohol wpływa na stężenia glukozy we krwi, lepiej sobie poradzi z alkoholem, gdy jest z dala od domu.

Najbezpieczniej, by nastolatek zaczął eksperymentować z alkoholem w miejscu bezpiecznym, np. w domu, w otoczeniu rodziców. W środowisku rodzinnym zarówno nastolatki, jak rodzice, w czasie pierwszej próby picia alkoholu czują się bezpieczniejsi. Łatwiej także wykonać badanie krwi, a więc istnieje możliwość określenia, jaki indywidualny wpływ ma alkohol na stężenie glukozy we krwi.

Nie należy przekraczać granicy dwóch drinków. Nie wydaje się to zbyt dużo, gdy jesteśmy poza domem z przyjaciółmi. Można zawsze tak umiejętnie dawkować alkohol, aby dotrzymywać kroku grupie bez uczucia presji, żeby dorównać pozostałym w piciu.

Oto parę wskazówek:

- zastopuj drinki z alkoholem bezalkoholowymi, takimi jak Cola Light, sok cytrynowy. Pij drinki ze zmniejszoną o połowę ilością alkoholu. Dwa drinki mogą stać się czterema, gdy zamówisz wino pół na pół z wodą sodową, pół tyka napoju alkoholowego z wodą sodową w wysokiej szklance lub pół na pół piwo z lemoniadą.

- mieszaj drinki z napojami LIGHT, gdy jest to tylko możliwe.

Zmniejsza to możliwość wystąpienia wysokiego stężenia glukozy we krwi.

- kontroluj od czasu do czasu stężenie glukozy we krwi, szczególnie gdy spożyciu alkoholu towarzyszy zwiększona aktywność fizyczna, jak na przykład taniec na przyjacielach, przy muzyce w klubach lub na pokazach.

Badanie poziomu glukozy we krwi może nie być wykonalne w dowolnym momencie. Sprawdź stężenie glukozy we krwi przed wyjściem z zabawy, a później po powrocie do domu, przed pójściem spać. W ten sposób, w razie niskich wartości, można coś zjeść, aby uchronić się przed wystąpieniem niedocukrzenia. Upewnij się, że stężenie glukozy we krwi przekracza 8 mmol/L.

Zachęcaj nastolatka do regularnych wizyt w Poradni Cukrzycowej. Podczas takich wizyt może przedyskutować z lekarzem lub członkami zespołu cukrzycowego problemy związane z cukrzycą. Może to pomóc nastolatkowi w postępowaniu z tą chorobą zgodnie z jego własnym planem leczenia i przejęcia odpowiedzialności za swoje dobre samopoczucie.

Sport i wysiłek fizyczny

Warto wiedzieć, że zalecenia żywieniowe dla sportowców nie różnią się od zaleceń dla nastolatków z cukrzycą. Żywnienie sportowców opiera się na podaży bogato węglowodanowych posiłków w regularnych odstępach czasu.

Przed planowanym wysiłkiem fizycznym nastolatek powinien dodatkowo spożyć jakiś posiłek bogaty w węglowodany. Wysiłek fizyczny zwiększa wrażliwość organizmu na insulinę zwiększa się tym samym zagrożenie niedocukrzeniem. Takie działanie może się utrzymywać przez 12 do 24 godzin po wysiłku. Wpływ wysiłku fizycznego na zapotrzebowanie na insulinę może być różny u różnych osób z cukrzycą, stąd ważne jest częste kontrolowanie stężenia glukozy we krwi przed, podczas oraz po zakończeniu wysiłku.

- W przypadku planowanego intensywnego wysiłku fizycznego np. dzień sportu lub udział w zawodach sportowych, trening pływakki lub lekcje tenisa **należy odpowiednio zmniejszyć dawki insulin** działających podczas wysiłku, a także być może dawki insulin podawanych po zakończeniu aktywności fizycznej. Przedyskutuj z lekarzem, jak należy postąpić w Twoim przypadku.

- jeżeli dawka insuliny nie została zmniejszona to: na każde pół godziny uprawiania wysiłku fizycznego należy dodatkowo zjeść jeden wymiennik węglowodanowy.

Zalecane posiłki dodatkowe zawierające węglowodany, które można spożyć w związku z wysiłkiem fizycznym:

- muesli
- jogurt owocowy
- rodzyнки
- kanapka z dżemem
- mleko lub koktajl mleczny
- suszone brzoskwinie
- świeże owoce, np. banany

W przypadku uprawiania długotrwałego intensywnego wysiłku fizycznego może być konieczne spożywanie dodatkowych węglowodanów w czasie wysiłku lub po jego zakończeniu w celu zapewnienia rezerw oraz ochrony przed znacznym obniżeniem się stężenia glukozy we krwi. W takiej sytuacji dobrym źródłem węglowodanów jest napój, taki jak sok owocowy, napój owocowy

lub nawet napój sportowy (zapewnia płyn do nawodnienia jak i węglowodany jako źródło energii).

Nie zapomnij o zestawie jedzenia na wypadek niedocukrzenia, zawierającym żywność z szybko i wolno wchłanianymi węglowodanami.



Może być to:

- sok i kawałek pizzy
- małe, słodkie galaretki ("želki") i banan
- baton owocowy oraz herbatniki

Pamiętaj o badaniu stężenia glukozy we krwi przed i po wysiłku fizycznym, aby się dowiedzieć, jak zmieniało się zapotrzebowanie na insulinę i żywienie. Badania te pomogą w planowaniu wysiłku fizycznego w przyszłości. Dzięki nim będziesz miał lepszą wiedzę o tym, ile insuliny i jaki rodzaj jedzenia należy podać, aby uniknąć niedocukrzeń związanych z wysiłkiem

Okres egzaminów

Jest to szczególnie stresujący czas dla nastolatków - a często i dla reszty rodziny. Niektóre egzaminy mogą trwać dwie lub trzy godziny bez przerwy. W tego rodzaju sytuacjach warto postarać się o zezwolenie nauczycieli na przyniesienie jedzenia do sali egzaminacyjnej. Wówczas, jeżeli dojdzie do wystąpienia niedocukrzenia, można temu natychmiast zaradzić bez zbyt dużego wpływu na przebieg egzaminu. Mała plastikowa torba z batonem, musli i sok powinny wystarczyć. W takich sytuacjach miej przy sobie proste jedzenie do spożycia i nie robiące zbyt dużo zamieszania (szeleszczące opakowanie...).

Opracowano na podstawie broszury Diabetes Australia - New South Wales (1997)

Tłumaczenie na język polski : Anna Bartnik Mikuta

Ilustracje : Ursula Armstrong

