

text: Blanka Neoralová



Život s diabetem

Statistická zjištění dokládají, že se diabetici častěji zařazují na vyšší příčky společenského žebříčku než nediabetici. Mezi vysokoškoláky a středoškoláky je více diabetiků, než odpovídá poměrnému zastoupení v populaci. Nedá se to vysvětlit tím, že by diabetici měli vyšší inteligenční kvocient. Nemají větší nadání než nediabetici, musejí se však, často už od mládí, naučit celoživotní kázni. Stávají se tak z nich kvalitní, cílevědomé osobnosti.

Autorem těchto podnětných a navýsost pravdivých slov je doc. MUDr. Alois Kopecký, CSc., zakladatel dětské diabetologie v České republice.

Diabetes mellitus neboli cukrovka je pro většinu lidí poněkud záhadná nemoc. Většinou se ví, že ji mívají starší lidé, kteří často mají též nadváhu. Dříve se poněkud posměšně označovali termínem „cukrovkáři“ a převládalo mínění, že si za svou nemoc mohou sami. Diabetes však může postihnout i malé děti, dospívající, lidi v produktivním věku... Kde je tedy pravda?

Rozdíl mezi dvěma typy diabetu

Pod pojmem diabetes či cukrovka se skrývá několik onemocnění. U zdravého člověka slinivka automaticky vylučuje hormon inzulin, který napomáhá vstupu glukózy (krevního cukru) do buněk. Aby se z cukru uvolnila tolik potřebná energie, musí vstoupit do nitra buňky. Inzulin funguje jako klíč k otevírání buněk, díky němuž může glukóza z krve přejít do svalů a jater k dalšímu zpracování. Inzulin je potřeba k produkci energie nejen pro svaly, ale i pro mozek, který bez dodávané glukózy přestává správně pracovat.

4 příznaky neléčeného diabetu:

- žízeň
- únava
- hubnutí
- časté močení

Pokud má tělo nedostatek inzulínu, hladina krevního cukru (glykemie) se začne zvyšovat a nenávratně poškozovat cévy, nervy a vnitřní orgány.

Diabetes mellitus 2. typu (DM 2)

Toto onemocnění získávají lidé, kteří neholdují tanci, pohybu, ale naopak holdují tučným, sladkým pokrmům. Jejich organismus se stává méně citlivým na vyplavovaný inzulín a později slinivka začne produkovat inzulín stále méně a méně. Zpočátku může diabetikům 2. typu pomoci úprava stravy – přidání zeleniny, celozrnných výrobků a zmenšení porcí sladkých a tučných jídel – a zvýšená fyzická aktivita.

Pokud počínající diabetik 2. typu režimová opatření nepřijme, nemoc postupuje, je nutné přidávat léky a aplikace inzulínu.

Diabetes mellitus 1. typu (DM 1)

Diabetes 1. typu propuká většinou v dětství či pubertě, méně často v dospělosti. Jedná se o autoimunitní onemocnění – imunitní systém postupně zničí beta buňky v Langerhansových ostrůvcích ve slinivce břišní, které vyrábějí hormon inzulín. Bez inzulínu lidský organismus nemůže existovat, proto je nutné inzulín celoživotně aplikovat buď inzulínovými pery, anebo inzulínovou pumpou. Zároveň je nezbytné pravidelně si měřit hladinu krevního cukru – glykémii – kapesním přístrojem nazývaným glukometr.

Nový člen rodiny – cukrovka

Pokud dítě onemocní cukrovkou, začne nejprve podivně chřadnout. Nepřibírá, je stále unavené, má velkou žízeň, nápadně často chodí na toaletu. Tyto příznaky znamenají, že se hladina cukru v krvi stále zvyšuje. Po diagnóze a zahájení léčby jsou dítě i rodiče nejprve vystrašení, překvapení, hledají, kde se stala chyba... V druhé fázi si rodiče začnou říkat, že to přece není možné, proč zrovna je tato „katastrofa“ postihla, nechtějí o nemoci mluvit, myslet na ni... Poté přichází třetí fáze, již je smutek nad „životním údělem“.

Konečně nastupuje čtvrtá fáze, kdy se většina rodičů i dětí (přiměřeně svému věku) s nemocí smíří. Začnou pátrat po informacích, jak co nejlépe vycházet s diabetem, hledají cesty, jak každodenní měření glykemie, aplikace inzulínu a úpravu stravy co nejnadhěji zařadit do běžného chodu rodiny.



Diabetes je sice vážné onemocnění, ale při dodržování správného režimu umožňuje dítěti vést stejný plnohodnotný život, jako vedou jeho vrstevníci.

Dobrá zpráva: Moje dítě má cukrovku

Maminka malé Johanky vypráví: „Zjistili jsme to, když jí byl asi rok a půl. Začala být taková bez života. Nesmála se, nedováděla, nechtěla ani chodit, pořád spala. Johanka už zhubla kilo a půl a pořád pila. Doktorka provedla testy a cukr byl velmi vysoký. Hned jsme jeli do motolské nemocnice a zůstali tam čtrnáct dní. Po třech dnech v Motole se Johanka začala po dlouhé době smát. Možná jsem jedna z mála, kdo byl nadšen z čerstvé diagnózy diabetu u svého dítěte, ale to proto, že Johanka skákala po posteli a nechtěla přestat, jako každé jiné dítě. Jistě, také jsem si pobřečela, ale jen ten poslední večer doma, když jsem začínala tušit, že půjde o cukrovku. A pak jsem to hodila za hlavu a řekla si, to bude dobré, to zvládneme. Johanka si sice bude píchat inzulín, ale zůstane normální veselé, čilé dítě.“

Významné osobnosti mezi diabetiky 1. typu

Halle Berry, americká herečka, držitelka Oscara, tvrdí, že za skvělou vizáž a kondici vděčí onemocnění, které jí ztěžuje život od mládí. Co říká sama Halle, matka dvou dětí? „Ano, hodně o sebe pečuji, ale je to také proto, že jsem od devatenácti let diabetičkou. Naučila jsem se od té doby vnímat toto onemocnění jako požehnání. Díky zdravé stravě a každodennímu cvičení dokážu tu nemoc zvládat. Myslím, že i proto, že jsem tak zdravá, mohu mít dítě ještě v šestačtyřiceti letech.“

Dalším zářným příkladem je **Nicole Johnson**, Miss Amerika z roku 1999. Nicole ve svém životopise uvádí, že se zpočátku za svou nemoc styděla, nechtěla viditelně nosit inzulínovou pumpu, raději ji odkládala do skříně, jen aby nikdo nepoznal, že je diabetička. Až jednou omdlela uprostřed hotelové haly

a probudila se v nemocnici. Nicole změnila názor na nemoc, veřejně prohlásila, že je diabetička 1. typu. V roce 1999 se jí splnil sen, stala se Miss Ameriky. V současnosti je šťastnou matkou a úspěšnou velvyslankyní, jež šíří osvětu v oblasti diabetu.

Ve sportu najdeme mezi diabetiky 1. typu ty nejzářivější hvězdy, jako je například **Stephen Gregory Yzerman**, kapitán hokejového týmu NHL Detroit Red Wings, pod jehož vedením držela Rudá křídla několikrát nad hlavou vítězný Stanleyův pohár.



Na nemoc nejste sami

Rodičům dětí s diabetem již od roku 1990 pomáhá **Sdružení rodičů a přátel dětí s diabetem** pod vedením předsedy JUDr. Václava Letochy. Cílem sdružení je naučit děti normálně žít se svou nemocí. Vybavují nové pacienty veškerými dostupnými informacemi, jejich soupřava edukačních materiálů je zcela ojedinělá. Samozřejmě vzdělávají nejen děti, ale i jejich rodiče a další příbuzné. V celé republice fungují kluby, kde si rodiče za pomoci odborníků vzájemně pomáhají a předávají své zkušenosti.

JUDr. Letocha uvádí: „U našich dětí dbáme nejen na správný tělesný vývoj poskytováním důležitých informací k léčbě. Stejně tak klademe důraz i na jejich správný duševní vývoj, aby se uměly bez nesnází zařadit do kolektivu,



nebály se mluvit o svém druhém já, o cukrovce. Nezbytný je také pobyt dětských diabetiků v kolektivech zdravých vrstevníků. Rodičům dáváme informace o diabetu a potřebách diabetického dítěte v přehledné písemné formě, která jim usnadní jednání s mateřskou školou či základní školou. Pomáhají odstranit třecí plochy a prospívají především postavení dítěte v kolektivu.“ ●

Článek byl připraven ve spolupráci se Sdružením rodičů a přátel diabetických dětí (www.diadeti.cz) a Diabetickou asociací České republiky (www.dacr.net)



Školka a její význam pro malé diabetiky

Ze zkušeností matky

Bylo těžké rozhodnout, zda dceru s diabetem 1. typu zařadit do kolektivu školky mezi její vrstevníky, nebo ji mít doma „na očích“, což by nebyl problém, protože jsem byla na mateřské dovolené s druhou dcerou. Navštívili jsme dvě školky v místě bydliště. Hned v první jsme byli odmítnuti s odpovědí: „Byl by to problém, nemáme zkušenosti, ponechte si dceru raději doma...“

S obavami jsme zkusili ještě druhou školku. Tam nás čekala vstřícnost, pochopení, a to díky tomu, že paní ředitelka měla zkušenosti se svou diabetickou maminkou. Nebála se tedy dceru přijmout. Měli jsme velké štěstí.

S paní učitelkou, a především s kuchařkami jsme dohodli podmínky, za kterých dcera ve školce fungovala. Zpočátku jsme zkusili dvouhodinový pobyt a postupně přešli na dopolední docházku. S ošetřující lékařkou se upravil režim inzulínových dávek tak, aby co nejlépe vyhovoval potřebám dcery a dopoledního programu školky.

Každé ráno měla dcera vybavený batůžek s diabetickými potřebami. Paním kuchařkám jsme zakoupili váhu, každý týden jsem dělala rozpis jídelníčku s výměnnými jednotkami. Termoska s vlastním čajem byla samozřejmostí.

Aby dcera nebyla ochuzena o akce školky, účastnila jsem se jich jako doprovodný dozor. Ve školce se dcera naučila neskrývat svou nemoc, což pro ni bylo velkým přínosem při přechodu na základní školu.

Díky trpělivému přístupu všech učitelek zvládla bez komplikací celé tři roky návštěvy školky. Velký dík! Dnes dcera navštěvuje tuto školku v rámci praxe jako přípravu na budoucí povolání.

(Alena Navrátilová)