

## הדרכה לצוות בית הספר של תלמיד עם סוכרת נעורים

### אינפורמציה כללית

הורים לילד סוכרתי מחויבים למסור לצוות בית הספר: מנהל, מחנך, אחות, מורה להתעמלות מדריך של"ח אודות מחלתו. חשוב שחברי הצוות הנמצאים עם התלמיד הסוכרתי יבינו את יסודות המחלה והטיפול בה.

### סודיות

על הצוות לזכור שמחלה הינה סוד רפואי ויש להימנע מלדבר על כך בנוכחות תלמידים, אנשי צוות אחרים, או אנשים אחרים, ללא הסכמת התלמיד וההורים.



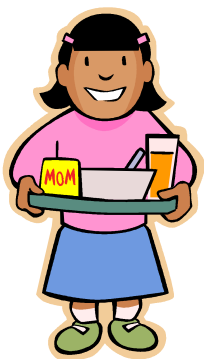
### מהי סוכרת?

סוכרת נעורים (סוכרת התלויה באינסולין) נובעת מאי יכולתו של הבלבל לייצר אינסולין. האינסולין הינו הורמון אשר מאפשר להחדיר את הסוכר המצוי בדם לתוך תאי הגוף לשם שרפתו למטרות יצירת אנרגיה.

### טיפול

סוכרת מטיפוס 1 (סוכרת התלויה באינסולין), מטופלת בד"כ ע"י זריקות אינסולין ותזונה נכונה בהתאם לרמות הסוכר בדם.

תלמידים עם סוכרת יכולים להשתתף בכל פעילויות ביה"ס - לימודיות, חברתיות ופעילויות גופניות שונות (טיולים, ספורט וכו'). אין להתייחס אליהם באופן מקל או שונה מתלמידים אחרים. הטיפול בסוכרת מחייב מעקב רפואי צמוד וקבוע במרפאת הסוכרת. המעקב הרפואי מתקיים פעם בשלושה חודשים, בהתאם למצב איזון הסוכרת של החולה. אנו מודעים לקושי שנגרם עקב כך ולצורך בהשלמת חומר בגלל החיסורים. חשוב שצוות בית הספר יהיה מודע לכך ויסייע לתלמיד להשלים את אשר החסיר מהלימודים ביום המעקב החיוני. מניסיונו למדנו שחשוב מאוד כי המורה המחנך שהקשר שלו עם התלמיד הוא הקשר החשוב ביותר יידע את יתר המורים המקצועיים לגבי נקודות אלו.



### תגובות לאינסולין.

אחת התופעות הנלוות לטיפול באינסולין היא היפוגליקמיה.

היפוגליקמיה הוא מצב שבו רמת הסוכר בדם נמוכה מהרמה הנורמלית



1. הזרקה כמות גדולה מדי של אינסולין.

2. אכילה בלתי מספקת.

3. פעילות גופנית מוגברת ללא כיסוי מספיק של מזון.

ברוב המקרים תלמידים סוכרתיים אינם מהווים כל סיבה לדאגה ותשומת לב מיוחדת של הצוות.

הסימנים המבשרים היפוגליקמיה יכולים להיות שונים מילד לילד והם:

רעד, הזעה, חיוורון, סחרחורת, אי שקט, עצבנות, חוסר ריכוז, עייפות, כאבי בטן או בחילה, טשטוש בראיה, בלבול, בכי פתאומי (זעם).

### טיפול בהיפוגליקמיה.

רוב התלמידים הסוכרתיים שהתנסו בהיפוגליקמיה מכירים את הסימנים ויודעים מה לעשות.

במקרה והתלמיד מרגיש את הסימנים המתקרבים של היפוגליקמיה יש לאפשר לו לשתות שתיה מתוקה (חצי כוס מים עם 3 כפיות סוכר) ואחרי רבע שעה למדוד את רמת הסוכר במידה והערך עדיין נמוך יש לחזור על הפעולה ואחרי רבע שעה לאכול מנת פחמימה.

במקרה של תגובה חריפה (עלפון), יש לתת זריקת גלוקגון לתוך השריר.

\* עד משקל של 25 ק"ג יש להזריק רק חצי מהכמות במזרק (1/2 מ"ל מהול)

לאחר הטיפול הנזכר לעיל, יש ליצור קשר עם ההורים.

רצוי שמורה שיש לו תלמיד עם סוכרת יחזיק במגירה, במקום שידוע ליתר אנשי הצוות והתלמיד הסוכרתי - קוביות סוכר, שתיה מתוקה או סוכריות, מאחר ואין בטחון שהתלמיד לא ישכח לשאת אתו מוצרי סוכר לכל מקום שבו הוא נמצא. צריך שתהיה זריקת גלוקגון במקום נגיש.

אותן הנחיות גם לגבי טיולים.

הנחיות על הזרקה גלוקגון אפשר לקבל מאחות המרפאה.

היפוגליקמיה יכולה להופיע בכל שעה, בעיקר לפני זמני הארוחות או לאחר פעילות גופנית מוגברת. לכן חשוב שלפני שיעור התעמלות, של"ח, טיול או פעילות גופנית אחרת - התלמיד הסוכרתי יאכל בהתאם להדרכה שקיבל מהדיאטנית. במקרה ורמת הסוכר עולה, מרגיש הילד הסוכרתי צורך בשתייה והשתנה. יש לאפשר לתלמיד לצאת ללא תשומת לב ולמלא צרכים אלו.

### תזונה בסוכרת:

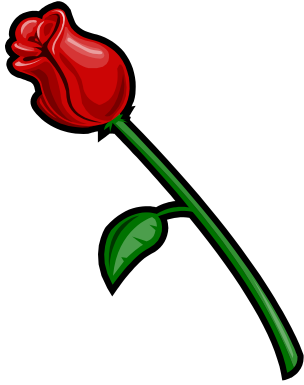
עקרון התזונה של חולי סוכרת התלויה באינסולין, היא ארוחות סדירות וכמות מבוקרת של פחמימות.



לכל שינוי בפעילות גופנית כגון ספורט, טיולים ועבודה יש להתאים את הכלכלה ואת כמות האינסולין המוזרקת. בדרך כלל התלמיד ומשפחתו מודעים לדבר ומקבלים הדרכה על כך.

### אינפורמציה נוספת:

על מנת שצוות ביה"ס יוכל להתייחס בצורה נאותה לתלמיד הסוכרתי, עליו לקבל בתחילת השנה, או במקרה שהמחלה מתגלית באמצע השנה, אינפורמציה והדרכה מההורים.



איזון טוב של הסוכרת דורש שווי משקל בין שלושת הגורמים:

1. האינסולין.
2. תזונה המותאמת לכמות האינסולין.
3. פעילות גופנית.