

Dziesięć najważniejszych wskazówek, które pomogą w utrzymaniu stałego poziomu glukozy we krwi

Zespół pediatryczno-diabetologiczny (Paediatric Diabetes Specialist Team)

Ulotka informacyjna dla pacjenta

Wprowadzenie

Aby utrzymać poziom glukozy we krwi (BG, blood glucose) na stałym poziomie u dziecka chorego na cukrzycę, trzeba będzie zmienić podawane mu dawki insuliny między wizytami w klinice diabetologicznej. Wskazówki zostały opracowane z myślą o pomocy rodzicom i opiekunom w podjęciu odpowiednich działań w odpowiednim czasie.

Dziesięć najważniejszych wskazówek

1. Poziom glukozy we krwi idealnie powinien mieścić się w granicach 4–7 mmol/l rano, przed posiłkami i przed pójściem dziecka spać.
2. Warto prowadzić dzienniczek pomiarów i uzupełniać go dwa razy w tygodniu na podstawie wyników poziomu glukozy we krwi wskazanych przez glukometr.
3. Co tydzień powinno się przeglądać wyniki wraz z dzieckiem i porównywać uzyskane poziomy z wynikami docelowymi. W ten sposób będzie można się dowiedzieć, jak dostosować dawki insuliny.
4. Kolorowym pisakiem zaznaczaj wyniki, które przekraczają zalecany poziom (ponad 7 mmol/l). Innym kolorem zaznacz wyniki pomiarów, które wynoszą mniej niż 4 mmol/l. Ułatwi to dostrzeżenie wzorców poziomu glukozy we krwi dziecka.
5. Zawsze podawaj dziecku zwykłą dawkę korekcyjną szybko działającej insuliny przed posiłkiem, jeżeli poziom glukozy we krwi jest wyższy niż 7 mmol/l.
6. Spróbuj ustalić, kiedy poziom glukozy we krwi jest wysoki (ponad 7 mmol/l) i zwiększ dawki insuliny według podanych niżej informacji, jeżeli zdarza się to w trzy dni w tygodniu lub częściej.
7. Jeżeli przed danym posiłkiem poziom glukozy we krwi dziecka jest wysoki przez trzy dni tygodniu lub częściej, zwiększ dawkę szybko działającej insuliny przy okazji posiłku jedzonego wcześniej w ciągu dnia **przed** pojawieniem się wysokiego poziomu glukozy.

Na przykład jeżeli poziom glukozy we krwi w porze lunchu jest wysoki, w porze śniadania wyreguluj ilość insuliny w stosunku do węglowodanów.

Zmień lub zmniejsz stosunek węglowodanów w następujący sposób:

- a. Jeżeli dziecko przyjmuje **ponad 1 jednostkę na 10 gramów węglowodanów**, zmień ten stosunek o 5 gramów np. z 1 jednostki na 15 gramów do 1 jednostki na 10 gramów.
- b. Jeżeli dziecko przyjmuje **1 jednostkę na 10 lub mniej gramów węglowodanów**, zmniejsz stosunek węglowodanów o 2 gramy np. z 1 jednostki na 10 gramów do 1 jednostki na 8 gramów.

Jeżeli poziom glukozy we krwi dziecka jest wysoki przed snem przez co najmniej trzy dni w tygodniu, w ten sam sposób zwiększ dawkę przy wieczornym posiłku.

8. Jeżeli poziom glukozy we krwi jest wysoki (wynosi ponad 7 mmol/l) rano przez co najmniej trzy dni w tygodniu i nie dzieje się tak z powodu wysokiego poziomu glukozy przed pójściem dziecka spać, zwiększ dawkę długo działającej insuliny (Lantus lub Levemir) w następujący sposób:
 - a. Jeżeli dziecko przyjmuje poniżej 10 jednostek, za każdym razem zwiększ dawkę o 0,5 jednostki.
 - b. Jeżeli dziecko przyjmuje od 10 do 20 jednostek, za każdym razem zwiększ dawkę o 1 jednostkę.
 - c. Jeżeli dziecko przyjmuje powyżej 20 jednostek, za każdym razem zwiększ dawkę o 2 jednostki.
9. Istnieją inne możliwe przyczyny wysokiego poziomu glukozy we krwi. Dopilnuj, aby insulina dla dziecka była odpowiednio przechowywana i wymieniana co 28 dni. Trzeba także podawać insulinę w coraz to nowych miejscach ciała dziecka i sprawdzać, czy wokół nich nie porobiły się zgrubienia.
10. W przypadku braku pewności co do tego, jakie zmiany należy wprowadzić i/lub jeżeli poziom glukozy we krwi dziecka jest regularnie niski (poniżej 4 mmol/l) lub wysoki (powyżej 7 mmol/l), zadzwoń do

pielęgniarek pediatryczno-diabetologicznych pod numer telefonu 01384 321420 (w godz. 09:00 – 17:00 od poniedziałku do piątku).

Ze wszelkimi pytaniami lub wątpliwościami dotyczącymi niniejszej ulotki można się zwrócić do

pielęgniarek pediatryczno-diabetologicznych pod numerem telefonu 01384 321420 (w godz. 09:00 – 17:00 od poniedziałku do piątku).

Niniejszą ulotkę można pobrać i wydrukować ze strony:

<http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/paediatrics-and-neonatology/>

Niniejsza ulotka może być udostępniona w wersji z powiększoną czcionką, w wersji dźwiękowej lub w innych językach. Można ją zamówić pod numerem telefonu 0800 073 0510.