

## Cos'è il diabete?

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla carenza di insulina, ormone prodotto dal pancreas. Nei giovani la forma più frequente è il diabete di tipo 1 o insulino dipendente. In Italia un bambino su 1000 in età scolastica è affetto da diabete. Questa forma è dovuta alla distruzione per causa autoimmune delle cellule che producono insulina. Senza insulina il glucosio (zucchero), maggiore fonte energetica del nostro organismo, non può essere utilizzato dalle cellule e si accumula nel sangue. Questa condizione viene definita iperglicemia. Se non trattata può condurre alla cheto acidosi, grave squilibrio metabolico. Nei soggetti affetti da diabete si rende quindi necessario supplire alla carenza di insulina tramite iniezioni giornaliere della stessa. Mantenendo un buon controllo dei livelli ematici di glucosio si può prevenire l'insorgenza delle gravi complicanze legate alla malattia diabetica: nefropatia, retinopatia, neuropatia. Con un efficace supporto sociosanitario i giovani affetti da diabete possono condurre una vita sociale come i propri coetanei. Il personale della scuola deve avere un colloquio con i genitori del ragazzo diabetico all'inizio di ogni anno scolastico, al fine di ottenere informazioni particolareggiate sulle necessità dello studente. La collaborazione ed il colloquio tra personale scolastico, genitori e il medico responsabile è determinante perché il ragazzo diabetico possa avere una proficua esperienza scolastica.

### Il diabete non è contagioso.

### Non è una malattia trasmissibile.



## Curare il diabete

Obiettivo fondamentale nella cura del diabete è di mantenere i livelli ematici di glucosio entro un determinato intervallo.

Questo si ottiene agendo su tre fattori:

- Terapia insulinica
- Alimentazione
- Esercizio fisico

Il cibo alza i livelli glicemici, mentre l'insulina e l'esercizio fisico li abbassano. Quindi un buon trattamento prevede:

- Alimentazione corretta
- Regolare monitoraggio dei livelli glicemici
- Adeguamento delle dosi di insulina
- Regolare esercizio fisico

## Insulina

La maggior parte dei giovani affetti da diabete necessita di almeno 4 iniezioni giornaliere di insulina. Esistono diversi tipi di insulina caratterizzati da una diversa durata d'azione: ultrarapida, rapida e intermedia. Solitamente si utilizzano schemi insulinici basati sulla combinazione di questi diversi tipi d'insulina. La somministrazione avviene tramite la cosiddetta "penna" o con la classica siringa o attraverso l'infusione di insulina per via sottocutanea continua (**microinfusore**).



## Monitoraggio della glicemia

Il regolare monitoraggio dei livelli glicemici ha un ruolo molto importante nella cura del diabete. Quindi anche **durante la giornata scolastica può essere necessario effettuare determinazioni della glicemia.** Per questo è sufficiente una goccia di sangue, ottenuta pungendo un dito, grazie all'utilizzo di un piccolo apparecchio portatile, chiamato reflettometro, in grado di determinare la concentrazione di glucosio nel sangue. In soggetti sani questa varia tra i 70 mg/dl a digiuno e 140 mg/dl dopo aver mangiato.



## Alimentazione

E' importante che ogni giovane affetto da diabete si attenga allo schema dietetico proposto dallo specialista curante, per cui è necessario informare la mensa scolastica delle particolari necessità alimentari dello stesso. Fondamentalmente la dieta deve essere povera di zuccheri semplici e a basso contenuto di grassi. E' inoltre importante rispettare l'orario dei pasti. **Spesso può essere necessario una merenda a metà mattina così come nel pomeriggio.**

## Attività fisica

L'attività fisica non solo è consentita ma è raccomandata ai giovani affetti da diabete. Se l'esercizio fisico è intenso può essere utile uno spuntino prima, durante o subito dopo lo stesso. E' necessario controllare frequentemente la glicemia durante lo sforzo. In ogni caso è importante **avere a portata di mano degli zuccheri semplici, come delle caramelle, bustine di zucchero o miele, bevande zuccherate da assumere nel caso in cui i livelli glicemici scendano a valori troppo bassi.**

## Iperglicemia

Il termine iperglicemia significa elevata concentrazione di glucosio nel sangue che supera la norma e può raggiungere valori di 200,300,400 mg/dl. Ciò può accadere quando la persona:

- Ha assunto una dose insufficiente di insulina
- Ha assunto un eccesso di cibo contenente carboidrati
- Ha effettuato un'attività fisica inferiore al solito
- Ha subito o sta subendo una forte emozione
- Ha in corso infezioni o malattie

Sintomi:

- **Sete intensa**
- **Bisogno di urinare frequente**
- Mal di testa , nausea
- Perdita di coscienza /coma (se l'iperglicemia è ignorata per un certo periodo di tempo.)

## Ipoglicemia

Il termine ipoglicemia indica valori di glucosio nel sangue inferiori alla norma (<70 mg/dl). Ciò può accadere quando:

- La dose di insulina è troppo alta
- L'apporto di cibo è insufficiente
- L'esercizio fisico è maggiore del solito

L'ipoglicemia è l'unico problema che può presentarsi nei giovani affetti da diabete durante la frequenza scolastica. Nella maggior parte dei casi il ragazzo stesso avverte quando il livello glicemico si abbassa al di sotto di una certa soglia, accertandosi con la prova della glicemia.

## Riconoscere e trattare l'ipoglicemia

Sintomi nelle forme di lieve e/o media entità:

- Sudorazione/avverte freddo
- Tremori
- Fame intensa
- Stanchezza e sonnolenza
- **Pallore cutaneo** - sguardo fisso
- Tachicardia - palpitazioni
- Irritabilità,pianto
- Mal di testa
- **Perdita di concentrazione**
- Confusione mentale - visione offuscata
- Difficoltà di coordinamento

Cosa fare:

**-controllare la glicemia**

**-assumere immediatamente zuccheri semplici(ad es. 3 bustine di zucchero o miele, 1/2 lattina di coca cola,succo di frutta,caramelle),e successivamente dei carboidrati complessi (ad es. pane o crackers...).**

Sintomi nelle forme di grave entità:

- **Perdita di coscienza**
- **Convulsioni**

Cosa fare:

-cercare immediatamente assistenza medica e predisporre il trasferimento del ragazzo presso il più vicino pronto soccorso chiamando il **118**, informando che l'alunno ha il diabete tipo 1.

-In attesa sdraiarlo sul fianco e dare immediatamente dello **zucchero o miele per via sublinguale**,cioè versare una o più bustine di zucchero o miele in bocca, ma **non somministrare mai liquidi**.

# QUELLO CHE IL PERSONALE SCOLASTICO DEVE SAPERE SULLO STUDENTE DIABETICO.

Cognome e nome dello studente

Padre

Madre

Persone da chiamare in caso di emergenza

Medico curante



Ass. Lecchese per l' Aiuto ai Giovani con diabete - Onlus

Via dell'Eremo 9/11- 23900 Lecco

Cell 389 3490880 - www.agdlecco.com