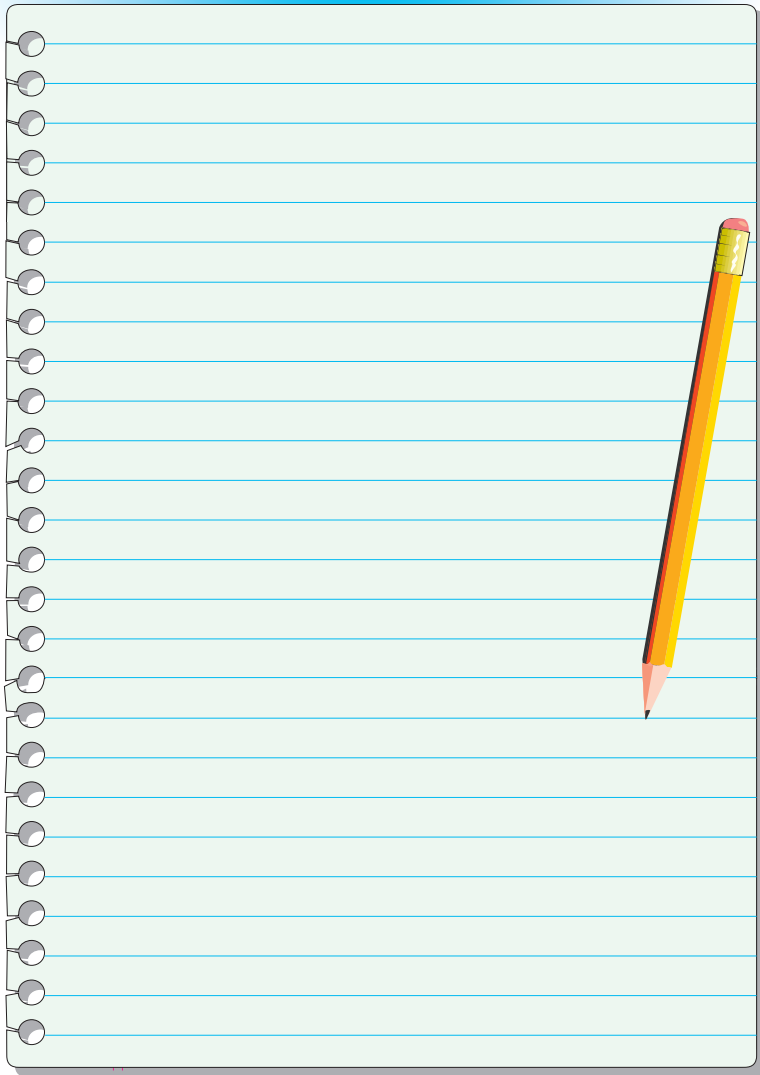
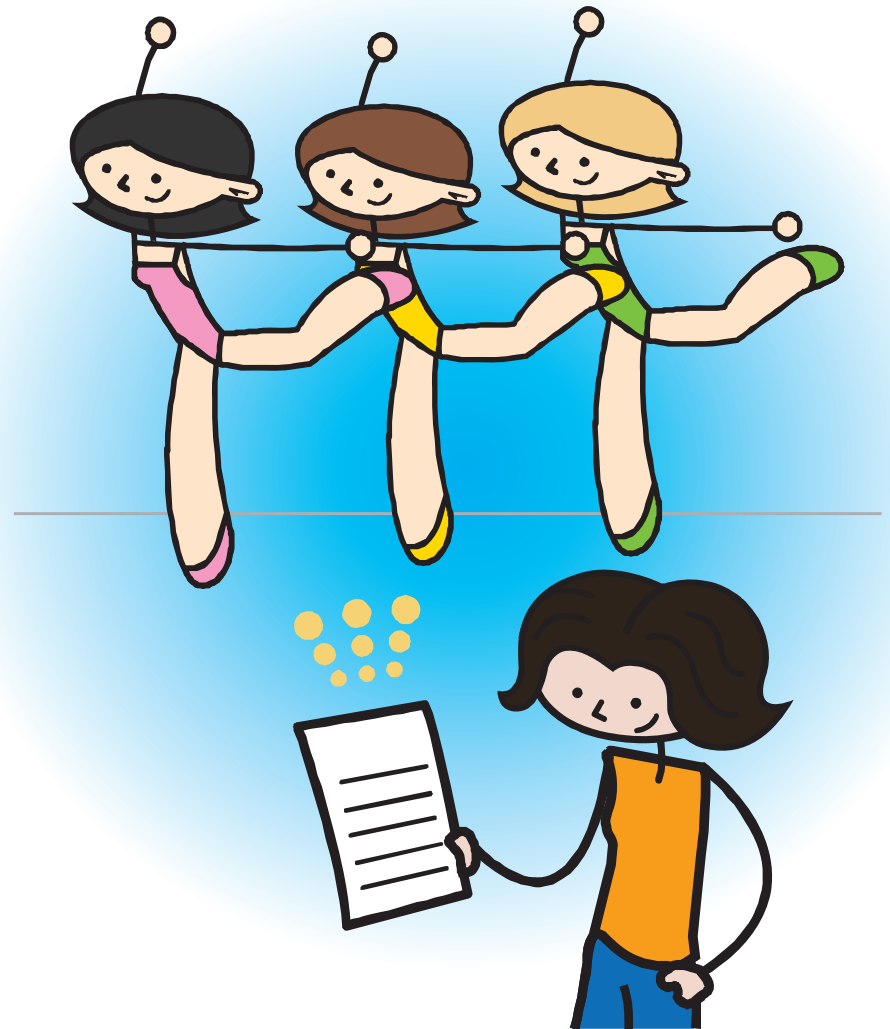


Omia muistiinpanoja:



Harrasteohjaajan opas  
**TIETOA LASTEN  
DIABETEKSESTA**



**Tampereen  
Diabetesyhdistys ry**  
[www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)



## MITÄ TARKOITETAAN LASTEN DIABETEKSELLÄ?

Lasten diabetes on insuliinipuutosdiabetes eli tyypin 1 diabetes. Lasten diabeteksessa elimistö ei pysty itse erittämään elintoiminnoille välttämättömiä insuliinia. Tämä insuliinihormonin puutteesta johtuva sokeriaineenvaihdunnan häiriö ilmenee herkästi muuttuvana verensokeripitoisuutena.

## MITEN DIABETESTA SAIRASTAVAA LASTA HOIDETAAN?

Lapsen diabetesta voidaan hoitaa insuliinipistoksilla tai insuliinipumpulla. Insuliinipumppu on pieni esimerkiksi vyötäröllä kuljetettava laite, joka on kiinnitetty pakaraan tai vatsan alueelle. Verensokerin omaseuranta, ruuan hiilihydraattien laskeminen ja liikunta ovat tärkeitä hyvän hoitotasapainon säilyttämiseksi.



## MITEN LIIKUNTA VAIKUTTAA DIABETEKSEEN?

Säännöllisen liikunnan seurauksena elimistön insuliiniherkkyys paranee. Liikuntasuoritus tehostaa insuliinin vaikutusta jopa yli 24 tunnin ajan. Myös helle tai lämpimät vaatteet tehostavat insuliinin vaikutusta. Lapsen verensokeri tulisi mitata aina ennen liikuntasuoritusta ja sen jälkeen.

Jos liikuntasuoritus kestää yli 1,5 tuntia, verensokeria on hyvä seurata myös liikunnan aikana. Jos verensokeriarvo on yli 15 mmol/l ei lapsen tulisi osallistua rajuun liikuntaan.

Pitkäkestoisessa liikunnassa hiilihydraatteja olisi nautittava 10-20 g 1/2-1 tunnin välein liikunnan rasittavuudesta riippuen. 10 g hiilihydraatteja on esimerkiksi 1/2 banaanissa, yhdessä pillimehussa, omenassa tai leipäpalassa. On tärkeää, että lapsi saa liikunnasta myönteisiä kokemuksia eikä koe itseään muista poikkeavaksi. Diabetes ei ole este kilpaurheilulle.

## MITÄ TARKOITETAAN MATALALLA VERENSOKERILLA ELI HYPOGLYKEMIALLA?

Matala verensokeri eli hypoglykemia tarkoittaa, että verensokeripitoisuus on alle 4 mmol/l. Tällöin lapsella voi ilmetä erilaisia oireita kuten väsymystä, tärinää, pahoinvointia, sekavuutta, hikoilua, nälän tunnetta ja kalpeutta. Lapsen käytös saattaa muuttua. Oireet ovat hyvin yksilöllisiä. Tajuttomuus voi uhata, jos verensokeri laskee alle 2,0 mmol/l.



## MILLAISTA ENSIAPUA ANNETAAN LAPSELLE, JOLLA ON MATALA VERENSOKERI?

Jos lapsi pystyy nielemään, hänelle annetaan nopeasti imeytyvää hiilihydraattia, jota tulisi aina olla saatavilla. Jotta verensokeri saadaan kohoamaan, lapsen pitää nauttia esimerkiksi lasillinen tuoremehua, yksi hedelmä, 4-5 kpl Siripiri-glukoosipastilleja. Jos oireet eivät helpotu 5-10 minuutin kuluessa, lapselle annetaan lisää hiilihydraatteja. Kun olo on helpottunut, annetaan vielä hitaammin imeytyvää hiilihydraatti-pitoista ruokaa, esim. leipää.

Tajuttoman lapsen ensiapuna on joko hunajan tai siirapin laittaminen suun limakalvolle poskeen.

**Jos lapsi on tajuton tai ei virkoo, aseta hänet kylkiasentoon ja SOITA 112. Muista soittaa myös vanhemmille!**

Lapsen nimi:

Lapselta löytyy ensiavuksi:

Vanhempien yhteystiedot:



Lisätietoja diabeteksestä:

[www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)  
[www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)