

DIABETE DI TIPO 1: MATERIALE INFORMATIVO PER INSEGNANTI

Cosa è il diabete di tipo 1?

È una malattia che pochi conoscono e che non va confusa col diabete di tipo 2.

È una **malattia autoimmune**, cronica e degenerativa nella quale il sistema immunitario del corpo attacca il pancreas distruggendo le cellule che producono insulina. Il corpo non produce più insulina e non è in grado di assorbire il glucosio, che aumenta nel sangue.

Una persona con diabete di tipo 1 non può sopravvivere se non inietta insulina dall'esterno.

Come viene il diabete di tipo 1?

Non si può fare nulla per evitare che venga e non si può guarire. Può venire a chiunque, in qualsiasi momento della vita. L'esordio clinico della malattia è spesso repentino, anche se ha una incubazione molto lunga.

La malattia esordisce **nel 50% dei casi nei bambini. Se non diagnosticata per tempo può portare ad ospedalizzazioni di emergenza, al coma e anche alla morte.**

Un insegnante può aiutare a riconoscere tempestivamente un bambino che sta per sviluppare la malattia: un bimbo che ha sempre sete, fa tanta pipì, che dimagrisce in poco tempo e ha sonnolenza, potrebbe avere il diabete di tipo 1. Se sei un insegnante, puoi avvertire il genitore e consigliargli di portare il bambino dal pediatra o in farmacia per misurare la glicemia.

Se sono un'insegnante, cosa devo sapere?

- Il diabete di tipo 1 non è infettivo, non si attacca e non si trasmette
- Un bimbo con diabete di tipo 1 è sempre in terapia con insulina e ha bisogno di qualche attenzione in più.
- Solitamente, se non è molto piccolo, riesce a gestire da solo le sue necessità, ma potrebbe aver bisogno di aiuto e sostegno da parte tua.
- Solitamente indossa un sensore e un microinfusore di insulina, che devono rimanere sempre attaccati a lui, non può levarli, se non in casi eccezionali decisi dai genitori.

Un bambino con diabete di tipo 1...

- ha una glicemia instabile che va controllata con frequenza
- per controllare la glicemia usa un glucometro e deve pungersi il dito, oppure ha un sensore attaccato che trasmette i valori su un dispositivo, spesso il cellulare
- può aver bisogno di prendere zucchero/glucosio o mangiare uno spuntino in qualsiasi momento e nel luogo in cui si trova
- può aver bisogno di fare l'insulina in qualsiasi momento e nel luogo in cui si trova
- deve avere accesso all'acqua e al bagno quando lo richiede
- può partecipare pienamente all'educazione fisica e alle altre attività extracurricolari

Cosa è l'ipoglicemia e cosa devo fare?

L'ipoglicemia è un livello di glucosio sotto 70 mg/dl o un livello di glucosio più alto, ma che sta scendendo molto rapidamente.

Quali sono i sintomi dell'ipoglicemia?

- Sudorazione e tremori
- Vista annebbiata e vertigini
- Ansia e irritabilità
- Fame e mal di testa
- Palpitazioni e debolezza
- Volto che sbianca

A volte però l'ipoglicemia non ha sintomi e la si può vedere solo con la misurazione della glicemia

Cosa devo fare se un bambino ha la glicemia bassa?

Se il bambino è in ipoglicemia bisogna **agire subito per bloccare la discesa della glicemia ed evitare che il bambino perda i sensi.**

Se noti che il bambino non è lucido o dice di stare male, chiedigli di misurare la glicemia o controllare il sensore.

Se la glicemia è bassa somministra zucchero o glucosio nelle quantità consigliate dai genitori e controlla nuovamente la glicemia dopo **15 minuti, poi ripeti le operazioni finché la glicemia non arriva a 100.** Se il bambino non è cosciente o non riesce ad ingoiare lo zucchero, chiama immediatamente il 112 e contatta la sua famiglia.

Assicurati che ci sia sempre qualcuno con il bambino durante l'ipoglicemia e finché non è risolta.

Cosa devo sapere sull'iperglicemia?

La glicemia alta è sopra i 180 mg/dl.

I sintomi possono essere:

- Sete intensa e bisogno di fare spesso la pipì
- Irritabilità
- Nausea e mal di stomaco

Cosa posso fare se un bambino ha la glicemia alta?

A un bambino in iperglicemia puoi consigliare di:

- Bere acqua per mantenersi idratato
- Controllare la glicemia e chiedergli se ha fatto l'insulina regolarmente
- Se il livello di zucchero nel sangue è molto alto (sopra 250 mg/dl) o non scende per più di 2 ore, contatta i genitori per avvertirli e chiedere consiglio

Il bambino con diabete può fare attività fisica?

L'esercizio fisico è fondamentale nella gestione del diabete: un bambino con diabete di tipo 1 può partecipare a tutte le attività sportive offerte dalla scuola, con qualche attenzione in più.

La durata e l'intensità dell'esercizio influenzano i livelli di glucosio nel sangue, è importante che il bambino e la famiglia sappiano con anticipo che tipo di attività fisica si farà.

Nel corso dell'attività fisica la glicemia può scendere e il bimbo ha bisogno di uno spuntino o di zucchero/glucosio.

Se un bambino è in ipoglicemia o sopra 250 mg/dl non può iniziare a fare attività fisica. Si deve fermare.

È importante controllare la glicemia prima di fare attività fisica e ogni 30-40 minuti nel corso dell'attività.

Infine....

Nel mondo ci sono milioni di mamme, papà, bambini, adolescenti, adulti e insegnanti che gestiscono il diabete di tipo 1.

All'inizio è complesso, ma si impara.

È importante che il bambino con una malattia grave **si senta accolto e sicuro nella sua classe.**

Non dare nulla per scontato, confrontati apertamente con i genitori per capire sempre cosa è meglio fare.

I bambini con diabete di tipo 1 hanno il pancreas che non funziona, ma **un cuore grande e tanto coraggio!!**

DONA PER SOSTENERE LA RICERCA DI UNA CURA AL DIABETE DI TIPO 1

