

Promise.hr

UDRUGE ZA MEDUSKO PROMICANJE ISTINE

(https://promise.hr/)



RAZGOVOR: DR. ANITA ŠEPHAR UROIĆ:

Nema prepreka da i mali dijabetičari postanu vrhunski sportaši. Uz uvjet: uvijek dobro regulirani šećer! (https://promise.hr/nema-prepreka-da-i-mali-dijabeticari-postanu-vrhunski-sportasi-uz-uvjet-uvijek-dobro-regulirani-secer/)

ZDRAVLJE (HTTPS://PROMISE.HR/CATEGORY/OBITELI/ZDRAVLJE/) 11. listopada 2023. | Promise.hr ()

Like Share 18 people like this. Be the first of your friends.

Tweet <https://www.facebook.com/share/?url=https://promise.hr/nema-prepreka-da-i-mali-dijabeticari-postanu-vrhunski-sportasi-uz-uvjet-uvijek-dobro-regulirani-secer/&text=Nema%20prepreka%20da%20i%20mali%20dijabeti%C4%8Ddari%20posta>
Email Print

"Posljedica visokih koncentracija glukoze u krvi je i pojačano lučenje glukoze mokraćom zbog čega djeca s dijabetesom puno i često mokre, danju i noću, imaju pojačan osjećaj žeđi, a zbog gubitka tekućine i nemogućnosti iskorištavanja hranjivih tvari gube na tjelesnoj težini. To su ujedno i glavni simptomi dijabetesa. Ukoliko se ti simptomi ne prepoznaju na vrijeme, dolazi do zakiseljavanja organizma te razvoja opće slabosti, javlja se ubrzano disanje, bolovi u trbuhu i povraćanja, a u konačnici pospanost i poremećaj svijesti", objašnjava dr. Šephar Uroić

Piše Dražen Boroš

(http://promise.hr/wp-content/uploads/2023/10/Hana-slikovnica.jpg)Razgovor s Anitom Šephar Uroić, dječjom endokrinologinjom i dijabetologinjom, s više od 20 godina iskustva rada s djecom oboljelim od šećerne bolesti u Klinici za pedijatriju KBC Zagreb, pruža dragocjen uvid u svijet djece koja žive s dijabetesom. Podijelila je svoja iskustva kako se djeca i roditelji suočavaju i nose s izazovnim metaboličkim poremećajem, koje male pacijente veže uz inzulin do kraja života, kako se djeca nose s dijabetesom u pubertetskoj dobi, kada



samostalno preuzimaju odgovornost u reguliranju svog šećera, te kako se mogu uspješno integrirati u sportsku aktivnost, dapače da ih dijabetes ne prijeći da postanu vrhunski sportaši.

Protagonist moje prve priče iz serijala „Dijabetes i sport“ dobio je dijabetes tip 1 kao petogodišnjak. Možete li nam laički objasniti zašto je obolio, naime zašto se u tako mladoj dobi javlja dijabetes tip 1, je li poznato što su okidači, te kako prepoznati simptome u djece?

Jedna od najčešćih autoimunih bolesti djece

„Dijabetes melitus tipa 1 jedna je od najčešćih autoimunih bolesti dječje dobi. Zašto se ona javlja u pojedinog djeteta i zašto baš u dječjoj dobi, nije sasvim jasno kao niti pravi uzroci razvoja dijabetesa. Znanstvena zajednica već cijelo stoljeće pokušava objasniti uzrok dijabetesa, no saznali smo tek dio priče. U osoba koje imaju genetsku predispoziciju neki od čimbenika okoline (virusi?) pokreću autoimuni proces koji vodi uništenju beta stanica gušterače koje inače, u zdravom organizmu, luče inzulin. Zbog navedenog dolazi do nedostatka inzulina nužnog za normalan metabolizam, odnosno iskorištavanje glukoze, ali i drugih tvari u organizmu, posljedično do nakupljanja glukoze u krvi te izmjerene vrijednosti glukoze u krvi budu jako visoke. Posljedica visokih koncentracija glukoze u krvi je i pojačano lučenje glukoze mokraćom zbog čega djeca s dijabetesom puno i često mokre, danju i noću, imaju pojačan osjećaj žeđi, a zbog gubitka tekućine i nemogućnosti iskorištavanja hranjivih tvari gube na tjelesnoj težini. To su ujedno i glavni simptomi dijabetesa. Ukoliko se ti simptomi ne prepoznaju na vrijeme, dolazi do zakiseljavanja organizma te razvoja opće slabosti, javlja se ubrzano disanje, bolovi u trbuhu i povraćanja, a u konačnici pospanost i poremećaj svijesti.

Statistike kažu da se u posljednja tri desetljeća utrostručio broj djece oboljele od dijabetesa, s tim da pretilost (a raste i broj pretila djece) ne objašnjava porast broja djece oboljele od dijabetesa. Što pokazuje hrvatska statistika, radi li se o zabrinjavajućim brojkama, te kako struka objašnjava trend porasta dječjeg dijabetesa?

„U većini zemalja srednje Europe i dalje je vidljiv trend porasta učestalosti dijabetesa u djece, ali je prošao svoj vrhunac i sada polako usporava te iznosi tri do četiri posto godišnje. Trend porasta incidencije u zemljama u razvoju prati trend razvijenijih zemalja, no uz desetljeće, dva kašnjenja, tako da je u manje razvijenim zemljama porast incidencije veći. U Hrvatskoj, također, pratimo trend porasta učestalosti te je prije 10-ak godina iznosio 5,8% godišnje, a

broj djece s novootkrivenim dijabetesom se udvostručio u odnosu na razdoblje deset godina ranije. Kao što nije poznat jasan uzrok dijabetesa, tako ne možemo objasniti niti učestalost dijabetesa koja se i dalje povećava."

Kako se nose roditelji, a kako djeca kad ih suočite s dijagnozom? Tko ih i kako educira o bolesti, o protokolima kontroliranja šećera, davanju inzulina, prehrani, prilagodbi načinu života? I, što najteže prihvaća roditelj, a što dijete?

Roditelji se teže mire s bolešću nego djeca

„Svatko se s tako ozbiljnom dijagnozom nosi na svoj način, ali naravno, svima je teško. Čini nam se da djeca vijest puno bolje podnesu, barem u početku, jer nisu svjesni trajanja bolesti i zahtjeva koje im bolest nameće, kao niti prijetećih komplikacija bolesti. Roditelji su toga svjesni i teže se mire sa činjenicom da se njihova djeca moraju pikati inzulinom više puta dnevno i uglavnom su oni ti koji djecu trebaju pikati i njima je zaista teško. Iako bismo očekivali da je djeci najveći problem pikanje, vjerujte – nije. Najveći im je problem pridržavanje preporuka o prehrani i potreba za stalnom samokontrolom. Djeca s novootkrivenim dijabetesom zbrinjavaju se na odjelima i klinikama koje su za to osposobljene, odnosno imaju stručne timove za zbrinjavanje dijabetesa. Jedna od glavnih 'karika' tog tima je medicinska sestra-edukator za dijabetes i ona podučava roditelje i djecu svemu što trebaju znati o dijabetesu. Izrazito važan član tima je i psiholog koji im pomaže da se suoče s novonastalom situacijom."

Kako započinje liječenje dječjeg dijabetesa, koje se metode primjenjuju, kako djeluju, što je najkompliciranije u cijeloj priči?

„Obzirom da je dijabetes bolest koja se brzo razvija, u trenutku prepoznavanja bolesti već postoji određeni metabolički poremećaj tako da odmah po dijagnozi započinje liječenje inzulinom. Ukoliko je metabolički poremećaj blaži može se odmah započeti s potkožnim injekcijama inzulina, no u slučaju izraženijeg metaboličkog poremećaja potrebna je intravenozna nadoknada tekućine i inzulina, a u najtežim slučajevima liječenje započinje u Jedinicama intenzivnog liječenja. Za liječenje dijabetesa postoje protokoli kojima se vodimo u liječenju i najčešće sve prolazi bez ozbiljnijih komplikacija, a djeca kojima je bilo narušeno opće stanje, brzo se oporavljaju."

Koliko često dijete dolazi na kontrolne preglede i koji su ključni parametri koje pratite tijekom djetetova posjeta?

„Djeca na kontrole dijabetologu dolaze u pravilu svaka tri mjeseca. Pritom se prati rast i razvoj djece, određuje se HbA1c, parametar koji nam govori o kontroli šećera tijekom protekla tri mjeseca, analiziraju se zapisi glikemije i po potrebi korigiraju doze inzulina."

Kako se dijete nosi s izazovima prilagođavanja liječenja dijabetesa dok raste i prolazi kroz različite životne faze, recimo, kad dođe u pubertet?

Pubertet nosi dodatne teškoće

„Djeca tijekom bolesti proživljavaju različite faze, od uglavnom dobrog prihvaćanja bolesti na početku do zasićenja bolešću i krize do koje dođe prije ili kasnije. Pubertet je burno razdoblje u razvoju svakog djeteta tako i djeteta s dijabetesom, pa često nosi dodatne teškoće u zbrinjavanju bolesti, ali i dodatnu tjeskobu vezanu uz bolest. Kao i pubertet, te su teškoće u neke djece jače, a u neke blaže izražene."

Možete li podijeliti nekoliko primjera specifičnih situacija s kojima ste se suočili u upravljanju dijabetesom određenog djeteta i kako ste ih rješavali?

„Ne bih govorila o primjerima iz prakse jer bi oni zahtijevali puno teksta. Briga o dijabetesu nije tako jednostavna da bih je sažela u kratku anegdodu, a pojedini 'slučajni' incidenti nisu za prepričavanje.“

Kako djeca surađuju u vlastitom liječenju? Kako potičete njihovu odgovornost u dječjoj dobi? Kako se zajedno nosite s njihovim emocionalnim izazovima? I kada dijete postaje sposobno samostalno upravljati svojim dijabetesom?

„Djecu od samog početka uključujemo u zbrinjavanje bolesti, barem što se tiče mjerenja glukoze u krvi, čak i onda kada ne znaju pročitati brojeve. Velik dio djece se rano počinje i sam bockati inzulinom. Na to ih potičemo kada kreću u školu, no neka to već rade i ranije, a nekima ipak treba malo duže vremena da se na to odvaže. U određivanju doze inzulina im pomažu roditelji, no od viših razreda osnovne škole već sami znaju procijeniti koliko im inzulina treba. Djeca koja su otpočeta uključena u regulaciju bolesti i koja su dobro regulirana, često dozu inzulina odrede bolje nego liječnik ili roditelj. Iako sve postupke za zbrinjavanje dijabetesa jako dobro znaju, smatram da nije dobro prerano prepustiti kontrolu bolesti djeci, jer ona još nemaju razvijen osjećaj odgovornosti. Moje je iskustvo da su starija djeca kod kojih su roditelji uključeni u regulaciju bolesti bolje regulirana od onih kojima je prepušteno da o bolesti brinu sami. Kada primijetimo da je regulacija bolesti djetetu opterećenje i da se s time teže nosi, upućujemo ga psihologu koji mu pomaže u samoosnaživanju i održavanju motivacije. U toj su dobi od velike pomoći radionice i kampovi koji okupljaju djecu s istim problemima i uče ih da u tome nisu sami.“ (<http://promise.hr/wp->



content/uploads/2023/10/web-Libre-1024x576.jpg)

Dijete je, primjerice, svestrano talentirani sportaš, treniralo je hrvanje, sada je već šest godina posvećeno nogometu, trenira svakodnevno, vikendom igra utakmice, ima strahovitu volju i želi postati vrhunski nogometaš. Dijete svoj dijabetes tipa 1 sebi predstavlja kao saveznika, u smislu da je disciplinirano i zrelije od vršnjaka. No, hoće li mu i kako dijabetes biti prepreka da se razvije u vrhunskog sportaša?

„Djeca koja dijabetes shvaćaju kao saveznika i koji dobro reguliraju svoju bolest, disciplinirani su i marljivi, nema prepreka u ostvarenju bilo kojeg cilja, pa tako i cilja da postane vrhunski sportaš.“

Je li dijete s dijabetesom izloženo specifičnim zamkama uslijed tjelesne aktivnosti i napora koje iziskuje svakodnevno treniranje? O čemu on i njegovi treneri moraju posebno voditi brigu?

Tjelesna aktivnost jako važna u regulaciji dijabetesa

„Tjelesna aktivnost utječe na djelovanje inzulina, no o tome kako dozu inzulina i obroke prilagoditi tjelesnoj aktivnosti učimo naše male bolesnike i njihove roditelje već od prvih dana života s dijabetesom. Zbog pojačanog djelovanja inzulina uslijed tjelesne aktivnosti

djeca mogu imati sklonost nižim vrijednostima šećera u krvi, no naučimo ih kako se dodatnim obrokom i smanjenjem doze inzulina tome prilagoditi i spriječiti hipoglikemiju. Drugi je izazov izraziti porast koncentracije šećera u krvi uslijed navale adrenalina u natjecateljskim okolnostima, pa ih pripremamo i na takve situacije, kako ih ublažiti i korigirati. Naime, tjelesna aktivnost izuzetno je važan faktor u regulaciji dijabetesa i u naše djece potičemo svaki oblik tjelesne aktivnosti.

U svijetu sporta ima puno poznatih priča o iznimnim sportskim ostvarenjima unatoč dijabetesu tipa 1, no mahom su ti sportaši tijekom karijere, kao već odrasle ili odraslije osobe obolijevali od dijabetesa tipa 1. Kakva je, objektivno, perspektiva djeteta s dijabetesom od najranije dobi da se realizira u vrhunskom sportu?

„Već sam odgovorila na to pitanje, pa ću ponoviti: djeci koja dijabetes shvaćaju kao saveznika i koji dobro reguliraju svoju bolest, disciplinirani su i marljivi nema prepreka u ostvarenju bilo kojeg cilja, pa tako i cilja da postane vrhunski sportaš. Izuzetno je važno da dijete ima dobru regulaciju bolesti, jer ga loša regulacija može dovesti do potencijalno opasnih situacija, a i onemogućuje mu da ostvari sav svoj potencijal“, iz svog dugogodišnjeg iskustva kaže doktorica Anita Špehar Uroić.

(U idućem nastavku o svojim iskustvima bavljenja vrhunskim sportom i dijabetesom govorit će dvoje vrhunskih hrvatskih sportaša)

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz programa 'poticanja novinarske izvrsnosti'

FOTO: dr. med. Anita Špehar Uroić: Zagrebačko dijabetičko društvo

0 comments

Sort by

Add a comment...

Facebook Comments Plugin

0 comments

Sort by



Add a comment...

-  mali dijabetičari 1 (<https://promise.hr/tag/mali-dijabeticari/>)
- nema prepreka 1 (<https://promise.hr/tag/nema-prepreka/>)
- autoimune dječje bolesti 1 (<https://promise.hr/tag/autoimune-djecje-bolesti/>)
- gušterača 1 (<https://promise.hr/tag/gusteraca/>)
- pretilost 1 (<https://promise.hr/tag/pretilost/>)
- dr. Anita Špehar Uroić 1 (<https://promise.hr/tag/dr-anita-spehar-uroic/>)
- endokrinologinja 1 (<https://promise.hr/tag/endokrinologinja/>)
- inzulin 2 (<https://promise.hr/tag/inzulin/>)
- dijabetes 4 (<https://promise.hr/tag/dijabetes/>)
- djeca 72 (<https://promise.hr/tag/djeca/>)
- vrhunski sportaši 2 (<https://promise.hr/tag/vrhunski-sportasi/>)

NAJNOVIJE



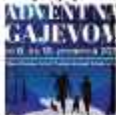
"Jakuševac je tempirana bomba koja može uništiti trećinu grada! Dosta je kretenskog prikrivanja" (<https://promise.hr/jakusevac-je-tempirana-bomba-koja-moze-unistiti-trecinu-grada-dosta-je-kretenskog-prikrivanja/>)

(<https://promise.hr/jakusevac->



Susret studenata iz iseljenništva upisanih putem posebne upisne kvote (<https://promise.hr/povezivanje-s-domovinom-susret-studenata-iz-iseljenistva-upisanih-putem-posebne-upisne-kvot/>)

(<https://promise.hr/povezivanje->



ADVENT NA GAJEVOM: Predstave za djecu, božićni sajam, projekcije filmova, ples, poezija... (<https://promise.hr/advent-u-gajevom-predstave-za-djecu-bozicni-sajam-projekcije-filmova-ples-poezija/>)

(<https://promise.hr/advent->



Uručene Baščovjek nagrade; 'Dom nade', o kojem smo pisali, i dalje hrabri beskućnike (<https://promise.hr/urucene-bascovjek-nagrade-dom-nade-o-kojem-smo-pisali-i-dalje-prima-beskucnike/>)

(<https://promise.hr/urucene->



Poglavica iz Kameruna u borbi protiv degradacije sportaša na inzulinu (<https://promise.hr/poglavica-iz-kameruna-u-borbi-protiv-degradacije-sportasa-na-inzulinu/>)

NAJČITANIJE



"Jakuševac je tempirana bomba koja može uništiti trećinu grada! Dosta je kretenskog prikrivanja"



Susjedi hrabre psihologinje zgroženi osvetom vladajućih: 'Sram ih može biti! Podrška našoj susjedi...'



Uručene Baščovjek nagrade; 'Dom nade', o kojem smo pisali, i dalje hrabri beskućnike



Prečko već dva mjeseca bez pedijatra, nitko se ne javlja na natječaj



SUZE BESKUĆNIKA IVE razotkrile istinu o silnoj bijedi koja se valja Hrvatskom

Promise.hr

[Naslovnica \(https://promise.hr/\)](https://promise.hr/) • [O nama \(https://promise.hr/o-nama/\)](https://promise.hr/o-nama/) • [Impressum \(https://promise.hr/impressum/\)](https://promise.hr/impressum/) • [Uvjeti korištenja \(https://promise.hr/uvjeti-koristenja/\)](https://promise.hr/uvjeti-koristenja/) • [f \(https://www.facebook.com/portal.promise\)](https://www.facebook.com/portal.promise/)