

O knížce . . . . .	6
<b>1 KRUČKY . . . . .</b>	<b>12</b>
1.1 Minirádce diabetika . . . . .	13
1.2 Základy o dětské cukrovce. Jak na léčbu na začátku . . . . .	14
1.2.1 Co je cukrovka, proč sledovat glykemie a podávat inzulin . . . . .	14
1.2.2 Inzulin a jeho působení. Způsoby léčení inzulinem - inzulinové režimy . . . . .	16
1.2.3 Domácí vyšetřování glykemie a moči a zapisování do deníku diabetika . . . . .	19
1.2.4 Základy dietních doporučení při diabetu 1. typu u dětí . . . . .	20
1.2.5 Krátkodobé komplikace diabetu . . . . .	23
1.2.6 Diabetické dítě - informace a rady pro učitele . . . . .	25
1.2.7 A ještě douška... Jak je léčení diabetu na začátku naplánované . . . . .	27
<b>2 KROKY . . . . .</b>	<b>28</b>
2.1 Diabetes mellitus. Jaké má příčiny a co z toho lze vyvodit pro léčbu dětí? . . . . .	28
2.1.1 Cukrovka je většinou jiná u dětí a dospělých. . . . .	28
2.1.2 Jak cukrovka vzniká? Proč zrovna já? . . . . .	30
2.1.3 Jaké má cukrovka příznaky? . . . . .	31
2.2 Cíle samostatného léčení a plán dne . . . . .	32
2.2.2 Proč cukrovku léčíme. . . . .	34
2.2.3 Základ kontroly diabetu? Nejsou velké výkyvy glykemie. . . . .	34
2.2.4 Plán dne s plánováním jídel . . . . .	35
2.2.5 Aplikace inzulinů v průběhu dne. . . . .	36
2.2.6 Měření glykemií v průběhu dne . . . . .	38
2.3 Technické základy. Pera a inzulinové pumpy. Glukometry, glukózové senzory. Elektronické přehledy a deník . . . . .	38
2.3.1 Aplikátory inzulinu, inzulinová pera a inzuliny . . . . .	39
2.3.2 Glukometry. . . . .	41
2.3.3 Inzulinové pumpy . . . . .	43
2.3.4 Kontinuální glukózové senzory . . . . .	44
2.3.5 Elektronické přehledy, software . . . . .	46
2.3.6 Deník . . . . .	46

2.4	Základy léčby dětského diabetu . . . . .	48
2.4.1	Spektrum inzulinů a inzulinové režimy . . . . .	48
2.4.2	Glykovaný hemoglobin. Měříme výsledky léčení . . . . .	51
2.4.3	Základy fixních a flexibilních režimů . . . . .	53
2.4.4	Inzulinová rezistence. . . . .	60
2.4.5	Hyperglykemie po hypoglykemii. . . . .	61
2.5	Jídlo a stravování dětí s diabetem . . . . .	62
2.5.1	Jídelní návyky . . . . .	62
2.5.2	Pyramida zdravé výživy . . . . .	63
2.5.3	Hranice pro dietu dětí s diabetem . . . . .	63
2.5.4	Složení stravy, děti a děti s diabetem . . . . .	64
2.5.5	Chování cukrů ve smíšené stravě, glykemický index . . . . .	66
2.5.6	Zpracování v kuchyni a výběr různých druhů stejných potravin . . . . .	67
2.5.7	Výměnné jednotky, cukry ve stravě, rozdělený talíř a etikety potravin . . . . .	67
2.5.8	Rozhodování o jídle . . . . .	70
2.6	Počítáme diabetes a samostatné úpravy léčby . . . . .	73
2.6.1	„Počítáme diabetes“ . . . . .	73
2.6.2	Samostatné úpravy léčby . . . . .	74
2.6.3	Rozhodnutí pro plánovanou dávku inzulinu a její podání . . . . .	75
2.6.4	Úprava dlouhodobé léčby . . . . .	76
2.6.5	Experimenty jako příprava na nečekané situace . . . . .	78
2.6.6	Vyšetření moči a jak pomáhá při samostatné léčbě diabetu . . . . .	78
2.7	Základy léčení inzulinovou pumpou . . . . .	80
2.7.1	Zahájení léčby inzulinovou pumpou . . . . .	81
2.7.2	Nastavení bazální dávky . . . . .	83
2.7.3	Bolus na pumpách – inzulin k jídlu . . . . .	85
2.7.4	Nastavení pumpy při zahájení léčby . . . . .	85
2.7.5	Kanyla . . . . .	86
2.7.6	Zapnutí inzulinové pumpy . . . . .	88
2.7.7	Úpravy při léčbě inzulinovou pumpou . . . . .	88
2.7.8	Krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé úpravy. Co na co? . . . . .	91
2.7.9	Péče o inzulinovou pumpu . . . . .	92
2.7.10	Bolusový kalkulátor . . . . .	94
2.7.11	Očekávané výsledky při léčbě inzulinovou pumpou a chyby v jejím používání . . . . .	95

<b>3 CHŮZE . . . . .</b>	<b>96</b>
3.1 Běžné situace dětí s diabetem I – bezpečí . . . . .	96
3.1.1 Rozhodnutí: v nemocnici, nebo ambulantně? . . . . .	97
3.1.2 Hypoglykemie . . . . .	98
3.1.3 Hyperglykemie . . . . .	102
3.1.4 Nemoc . . . . .	103
3.1.5 Diabetická ketoacidóza . . . . .	106
3.1.6 Léčba dalších nemocí v nemocnici . . . . .	108
3.1.7 Zvracení a průjem . . . . .	109
3.1.8 Hypo-hyper stav . . . . .	109
3.1.9 Labilita . . . . .	111
3.2 Běžné situace dětí s diabetem II – mateřská škola, škola a kroužky . . . . .	113
3.2.1 Mateřská škola . . . . .	113
3.2.2 Základní škola . . . . .	116
3.2.3 Tělesná výchova, sporty a pohybové aktivity ve škole . . . . .	120
3.2.4 Úskalí při péči o dítě s diabetem na základní škole. . . . .	121
3.3 Běžné situace dětí s diabetem III – sport . . . . .	122
3.3.1 Tělesný pohyb . . . . .	123
3.3.2 Vytrvalostní, smíšený a silový pohyb . . . . .	123
3.3.3 Jednorázová fyzická zátěž, kumulovaná únava a trénovanost . . . . .	124
3.3.4 Nadšení, stres a glykemie při sportu i na jeho konci. . . . .	125
3.3.5 Ovlivnění reakce těla na pohyb . . . . .	126
3.3.6 Vstup sportovce do tělocvičné aktivity a úpravy inzulínu a jídla před sportem. . . . .	127
3.3.7 Úpravy léčby ke sportu u dětí s inzulínovými pumpami . . . . .	128
3.3.8 Tréninky a zápasy . . . . .	129
3.3.9 Extrémní sporty a extrémní sportovní nálože . . . . .	130
3.3.10 Zvládnutí hypoglykemie intenzivním silovým pohybem . . . . .	131
3.4 Běžné situace dětí s diabetem IV – běžný život . . . . .	131
3.4.1 Prázdniny a dovolená. . . . .	131
3.4.2 Oslava . . . . .	132
3.4.3 „Těžká období“ . . . . .	133
3.4.4 Roční období . . . . .	134
3.4.5 Pobyt u prarodičů. . . . .	134
3.4.6 Pobyt u známých . . . . .	134
3.5 Běžné situace dětí s diabetem V – zvláštní skupiny dětí . . . . .	135
3.5.1 Nízce nastavené děti s těsnou kompenzací diabetu . . . . .	135
3.5.2 Sportovci . . . . .	135
3.5.3 Často nemocné děti . . . . .	136
3.5.4 Malé děti . . . . .	136

3.5.5 Děti v dospívání a pubertě . . . . .	137
3.5.6 Děti s diabetem, nadváhou a obezitou . . . . .	137
3.6 Běžné situace dětí s diabetem VI	
– děti se zhoršenými a špatnými výsledky . . . . .	140
3.6.1 Zhoršení výsledků ze strany dětí . . . . .	140
3.6.2 Chybné návyky v léčbě dětského diabetu	
– zhoršení výsledků ze strany rodičů . . . . .	146
3.7 Náhledy na psychologii dětského diabetu . . . . .	148
3.7.1 Psychologické pozadí vývoje dítěte a diabetes mellitus .	148
3.7.2 Vývoj dítěte s diabetem. . . . .	149
3.7.3 Nástrahy cukrovky, které ovlivňují vývoj dítěte . . . . .	151
3.7.4 Dospívání. . . . .	156
3.7.5 Dospívání a dítě s diabetem . . . . .	156
3.7.6 I rodiny mají svou psychologii . . . . .	158
3.7.7 Jak přijímá diabetes dítě a jak rodič a dospělí . . . . .	160
3.7.8 Sociální opora dítěte s diabetem . . . . .	161
3.7.9 Sourozenci . . . . .	161
3.8 Výchova dítěte s diabetes mellitus . . . . .	161
3.8.1 Příkladnost, spíše než příklady. . . . .	163
3.8.2 Způsoby výchovy . . . . .	165
3.8.3 Postupy ve výchově a diabetes . . . . .	165
3.9 Přidružená onemocnění a dlouhodobé následky	
dětského diabetu. . . . .	167
3.9.1 Autoimunitní onemocnění spojená s diabetem . . . . .	167
3.9.2 Dlouhodobé zdravotní komplikace diabetu . . . . .	168
3.10 Co sleduje a jak přemýšlí diabetolog . . . . .	170
3.10.1 Zvládnutí kontroly z pohledu diabetologa . . . . .	170
3.10.2 Plán kontroly v dětské diabetologické poradně . . . . .	171
3.10.3 Vysvětlování různých výsledků v deníku diabetika . . . .	173
3.10.4 Co všechno skládá diabetolog dohromady,	
aby měl ucelený obrázek o léčbě dítěte s diabetem?	
Co považuje za bezpečné? . . . . .	178
3.10.5 Rozvaha nad chodem diabetologické poradny . . . . .	179
3.10.6 Diabetologická sestřička . . . . .	179
<b>4 BĚH. . . . .</b>	<b>181</b>
4.1 Fixní inzulinové režimy při léčbě pery . . . . .	182
4.1.1 Fixní 6hodinový inzulin k jídlu a 12hodinový na noc . .	182
4.1.2 Fixní 6hodinový inzulin k jídlu	
a 24hodinový inzulin ráno, večer nebo 2× denně . . . . .	183
4.2 Flexibilní inzulinové režimy pery . . . . .	184
4.2.1 Flexibilní 3hodinový inzulin k jídlu	
a 24hodinový ráno či večer . . . . .	184

4.3	Léčba inzulinovou pumpou bez senzoru . . . . .	186
4.3.1	Pravidla léčby inzulinovou pumpou bez senzoru . . . . .	187
4.3.2	Znalost nabídky (menu) inzulinové pumpy . . . . .	188
4.3.3	Výpisy v softwarových aplikacích . . . . .	189
4.3.4	Programování dalších profilů . . . . .	190
4.3.5	Hodnocení využívání speciálních funkcí inzulinové pumpy . . . . .	190
4.4	Léčba inzulinovou pumpou se senzorem bez propojení systémů . . . . .	191
4.4.1	Senzory ve spojení s inzulinovými pumpami . . . . .	191
4.4.2	Alarmy senzoru. . . . .	192
4.5	Léčba inzulinovou pumpou se senzorem a automatickým zastavením . . . . .	193
4.5.1	Nastavení zastavení pumpy s předstihem (PLGS) . . . . .	194
4.5.2	Léčba pumpou se samostatným zastavením, když dítě senzor nemá . . . . .	195
4.6	Glukózový senzor . . . . .	195
4.6.1	Technické komplikace senzoru . . . . .	196
4.6.2	Senzory se sdílením a vzdáleným zobrazením výsledků . . . . .	197
4.7	Připravenost na konzultace . . . . .	197
4.8	Budoucnost léčby dětského diabetu . . . . .	198
4.8.1	Vývoj v technologiích k léčení diabetu . . . . .	198
4.8.2	Vývoj biologických metod vyléčení diabetu . . . . .	199
<b>5</b>	<b>VYBAVENÍ PRO DĚTI S DIABETEM . . . . .</b>	<b>201</b>
5.1	Jednoduché pomůcky pro každodenní použití . . . . .	201
5.2	Ambulantní kontroly v diabetologické poradně a seznam „co potřebuji“ . . . . .	202
5.2.1	První návštěva ve specializovaném centru k domluvě o inzulinové pumpě nebo jiné změně léčby . . . . .	203
5.2.3	Vybavení na tábory a školy v přírodě . . . . .	203
5.3.2	Vybavení na cesty do zahraničí. . . . .	204
5.3	Pohotovostní balíček a vybavení na tábory a cesty . . . . .	203
5.3.1	Pohotovostní balíček . . . . .	203
5.4	Zásady komunikace telefonem či e-mailem . . . . .	204
5.5	Základy domluvy s mateřskou a základní školou při umístění dítěte s diabetem . . . . .	206
5.6	Přehled rizikových situací a kdy volat záchranku . . . . .	208
5.6.1	Kdy volat záchranku . . . . .	209
5.7	Knížky o dětském diabetu, internetové zdroje a sdružení rodičů dětí s diabetem . . . . .	210
	<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>211</b>