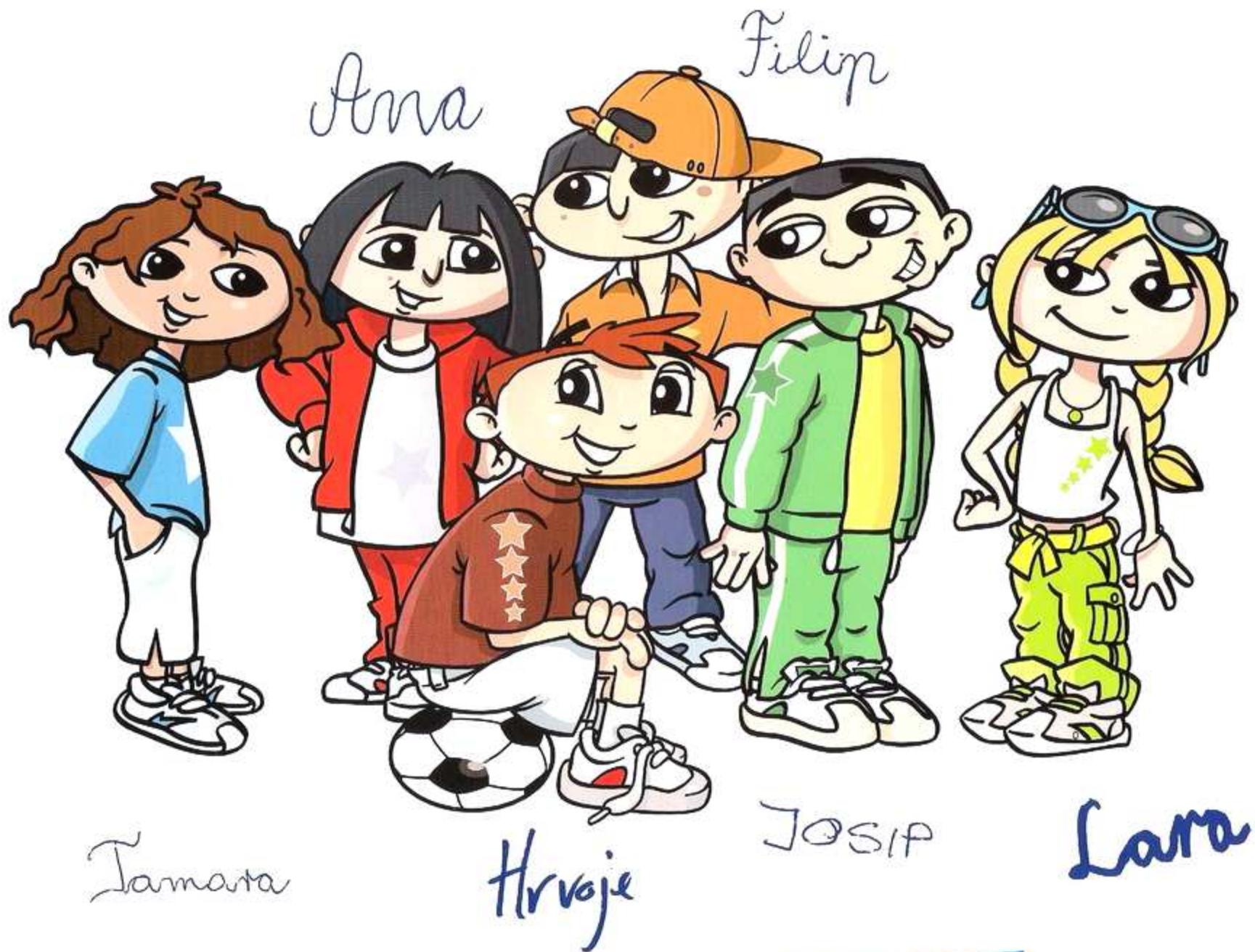


I ja imam  
šećernu bolest

Živjeti sa šećernom bolesću





Zvjezdana akademija \*

# Dobrodošli u Zvjezdanu akademiju



Mi smo skupina dječaka i djevojčica koji imamo šećernu bolest.

Sjećamo se kako se na početku, kada saznaš da imaš bolest, možeš uplašiti. Odjednom se pojavi mnogo ljudi koji ti govore što smiješ i što ne smiješ. To je kao u školi, osim što ne prestaje kad je nastava gotova.

Ali znaš što? Nećeš se dugo tako osjećati. Što više naučiš o svojoj šećernoj bolesti i o tome što možeš učiniti da ostaneš zdrav/zdrava, bolje ćeš se osjećati.

A ima još mnogo dječaka i djevojčica s istom bolesću. U ovoj ćemo ti knjižici reći što mi činimo kako bismo svoju šećernu bolest držali pod kontrolom, tako da se možemo usredotočiti na zabavu!

Upamti, ako imaš pitanja ili te još nešto brine, nemoj to držati za sebe. Razgovaraj sa svojim roditeljima ili sa svojim dijabetološkim timom. Svi su oni tu da bi ti pomogli na svakom koraku.



## Prvo moramo naučiti ponešto o tome kako funkcionira tijelo ...

Sva živa bića sazdana su od milijuna i milijuna majusnih stanica.

One su toliko male da ih ne možeš vidjeti, ali savršeno pristaju jedna uz drugu, kako bi „te“ mogle „izgraditi“.

No, te je stanice potrebno nahraniti, jer trčanje, igranje raznih igara pa čak i spavanje troši energiju.



# Pa odakle onda dobivamo energiju?

Dobivamo je iz hrane

Kada jedemo, hrana se u našem želucu pretvara u šećer.

Šećer ulazi u krv i odlazi u svaku stanicu u tijelu koja ga treba

Jer, stanica dobiva energiju iz šećera.

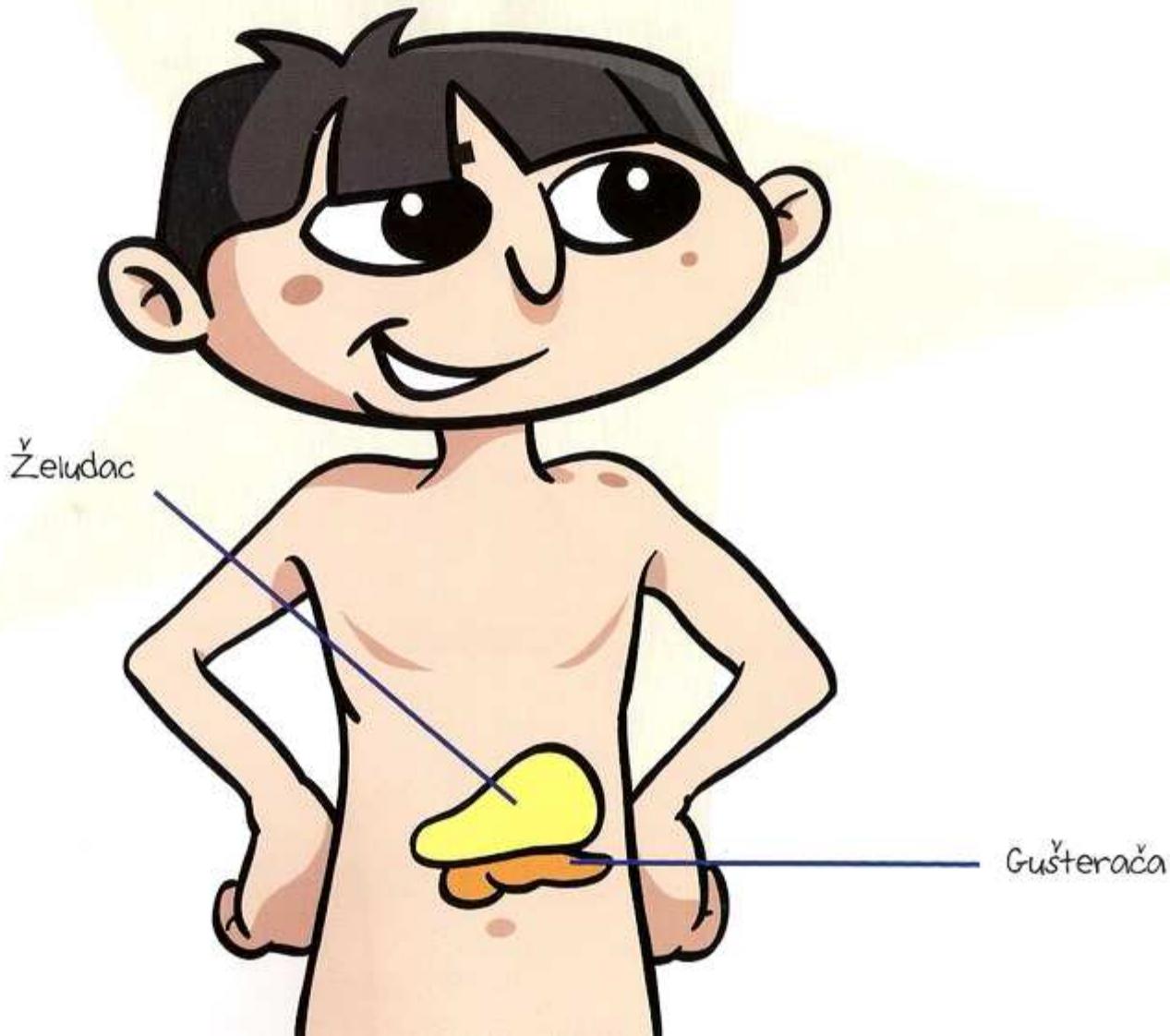




## Što se dalje događa?

Kada količina šećera u tijelu poraste, gušteraća luči inzulin.

Gušteraća je dio tvoga tijela, koji se nalazi odmah ispod želuca. Ona radi puno toga pa tako proizvodi i inzulin.



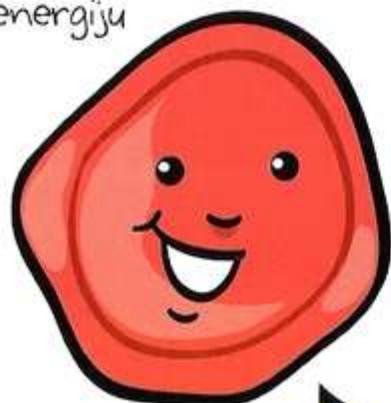
# Što je inzulin?



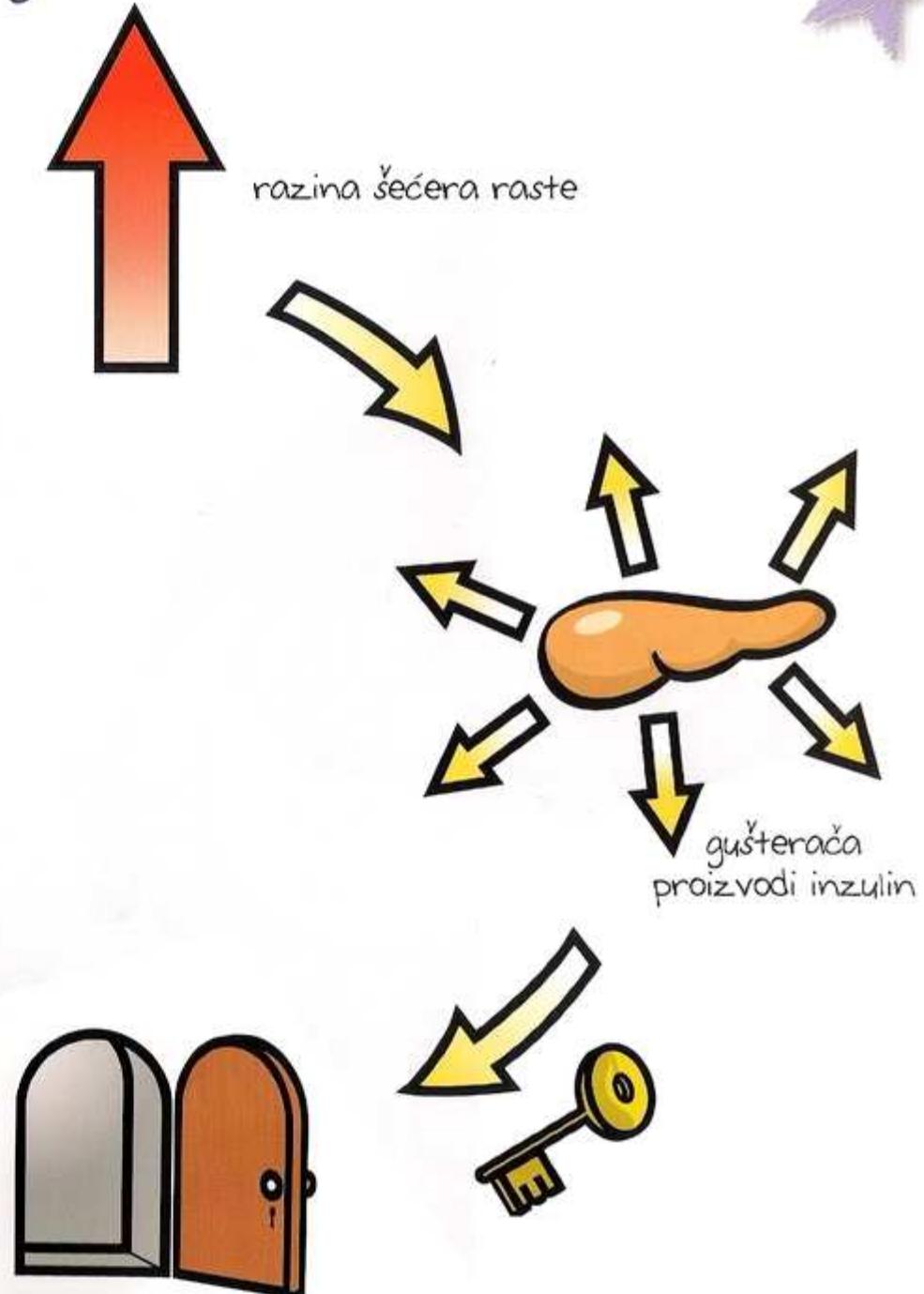
Inzulin je kao neki kluč. On otključava vrata stanica, da šećer može ući.

Kada šećer uđe u stanicu, onda se može pretvoriti u energiju.

stanice pretvaraju  
šećer u energiju



inzulin otključava vrata  
stanica da šećer može ući



# Što se događa kada imаш šećernu bolest?



Tvoj želudac isto rastvara hranu u šećer.

I šećer isto ide u krv, na putu za stanice.

Ali, gušterića ne radi pravilno. Ne proizvodi inzulin.

A bez inzulina da otključa vrata stanica, šećer ne može ući pa ostaje u krvi.

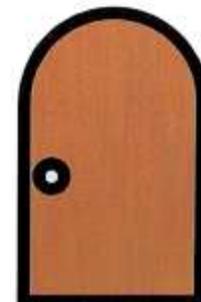
I to zovemo šećernom bolesću.



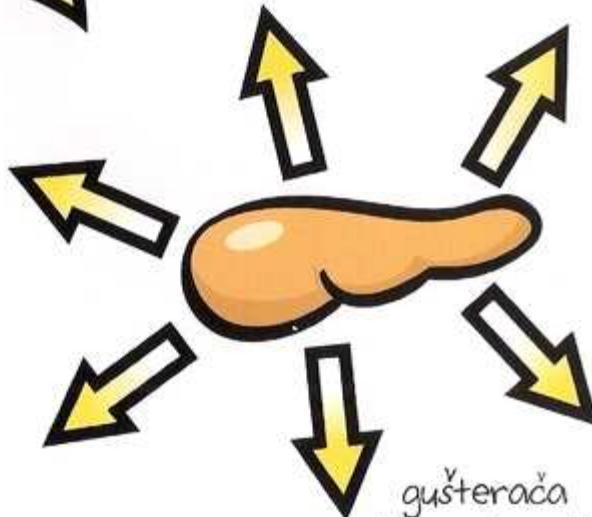
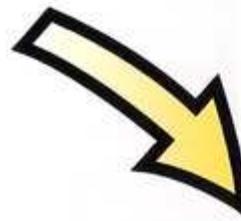
zato stanice NE MOGU  
pretvoriti šećer u energiju



razina šećera raste



vrata stanica ostaju zaključana  
pa šećer NE MOZE ući



gasterača  
NE proizvodi  
inzulin



# ✓ Sto se događa kada stanice ne dobiju šećer?

Ako stanice ne dobivaju šećer koji trebaju, onda se one jako umore i oslabe, a zato se i ti osjećaš slabo.

Bydući da se tvoje tijelo treba riješiti svog tog suvišnog šećera u krvi, moras često ići mokriti:

Zato gubiš mnogo vode.

I zato si Žedna/Žedan!



„Bok, društvo! Ja sam Tamara.

Sjećam se da sam se osjećala stvarno umorno i slabo prije nego što sam saznala da imam šećernu bolest. Sada se liječim i osjećam se mnogo bolje.“



# Hura! Evo dobrih vijesti!

Iako ne možemo izlijeciti šećernu bolest, možemo ti pomoći tako da zamijenimo inzulin u tvome tijelu pomoću male injekcije.

U početku se može činiti pomalo čudnim, ali ona ne boli jako, jer su igle male.

Trebat ćeš davati injekcije svaki dan.

I ubrzo ćeš se naviknuti..

„Bok, ja sam Filip.

Na početku sam se malo bojao injekcije, ali sada je mogu dati sam. Bez problema.“





## Nauči to učiniti samostalno



Tvoj dijabetološki tim naučit će i tebe i tvoje roditelje kako davati inzulin.

Reći će ti i koliko često to trebaš raditi, a možda će biti potrebno davati inzulin i nekoliko puta dnevno.

Jako je važno da primiš sve injekcije inzulina koje trebaš jer se u suprotnom možeš osjećati jako slabo.

Za početak ćeš trebati nekoga odraslog da ti pomogne. Ali, iznenadit ćeš se kako brzo možeš naučiti davati injekcije samostalno!



Evo nekoliko mesta na tijelu  
gdje možeš dati injekcije:

pod kožu na trbuhi, rukama, nogama i  
stražnjici.

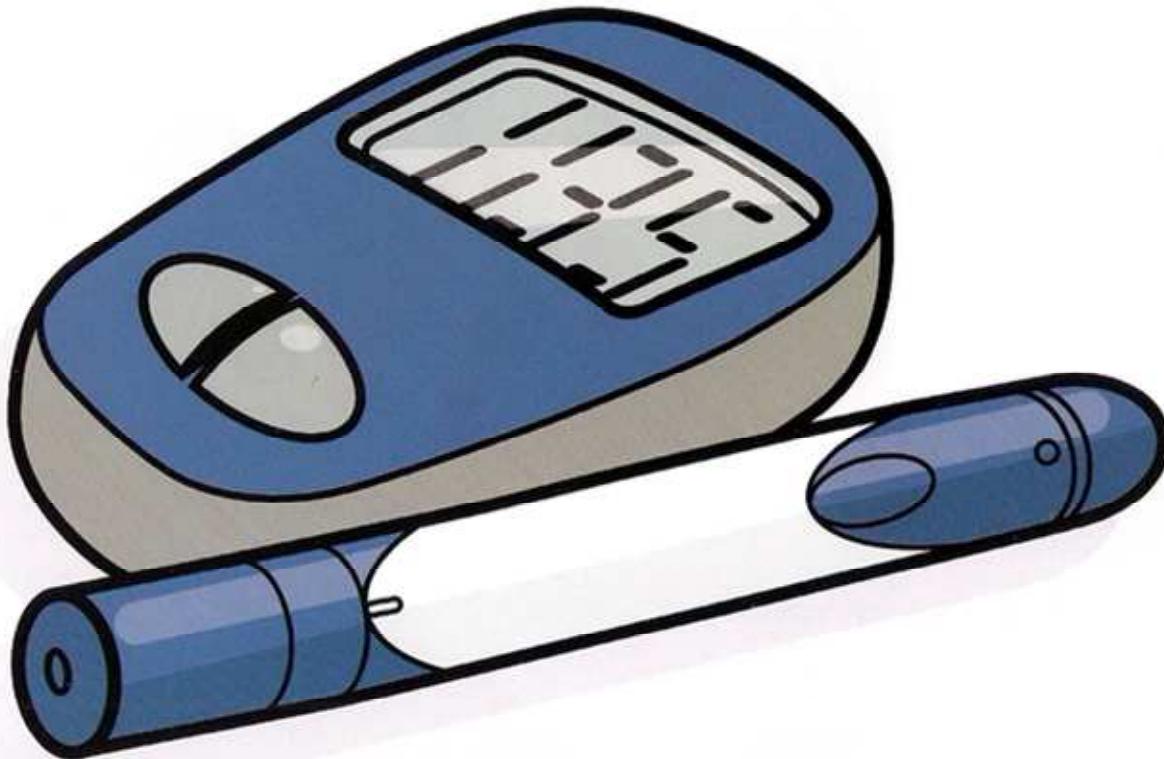
Ne zaboravi svaki put dati injekciju na  
različito mjesto na tijelu.

„Bok svima, ja sam Hrvoje.

Uvijek pratim u koje vrijeme  
sam dao injekciju, tako da  
zapamtim kada sam to učinio i  
znam kada moram ponovo  
primiti injekciju.“



# Mjerenje! Mjerenje!



Vrlo je važno da pažljivo držiš na oku razinu šećera u krvi. To se zove praćenje šećera u krvi.

Ako je previsoka, možeš imati **hiperglikemiju**.

Ako je preniska, možeš imati **hipoglikemiju**.

Razinu možeš provjeriti aparatičem za mjerenje šećera u krvi. Tvoja medicinska sestra pokazat će ti kako se on koristi.

**Hiper:** To je stanje kada ti je razina šećera u krvi previsoka. Možeš biti jako Žedan/Žedna, često ići mokrili i imati glavobolju. Osim toga, možeš se osjećati jako umorno. To znači da trebaš više inzulina.

**Hipo:** Ovo je stanje kada razina šećera u tvojoj krvi padne prenisko i zato se možeš osjećati slab i lagano se znojiti. Možeš imati i vrtoglavicu, biti zbumjen i razdražljiv. Trebaš što prije pojesti ili popiti nešto slatko.

Važno: ne zaboravi nekome reći ako se osjećaš loše.



„Bok, ja sam Josip.  
Redovno provjeravam  
šećer u krvi i tako  
se bolje osjećam.“



# Što više energije koristis, trebaš više hrane



Kao što smo upravo saznali, kako je važno da paziš da ti razina šećera u krvi bude pravilna.

Ako puno trčis i bavis se sportom, moguće je da koristis više šećera u svome tijelu nego što je normalno.

Kada znaš da ćeš se baviti mnogim stvarima koje troše energiju, pojedi nešto prije nego se počneš njima baviti. I ponesi u torbi obrok za kasnije, u slučaju da ti zatreba.

Osiguraj svome tijelu dovoljno energije da imaš snage dok se baviš sportom.



„Bok, ja sam Ana. Ja sam članica nogometnog kluba moje škole. Uvijek prije utakmice pojedem bananu ili sendvič. Ne želim se umoriti, zar ne?“

Što još možete učiniti da ostanete zdravi i sretni?



Sjećate se da smo govorili kako je hrana važna da pomogne našem tijelu da dobije svu energiju koju treba?

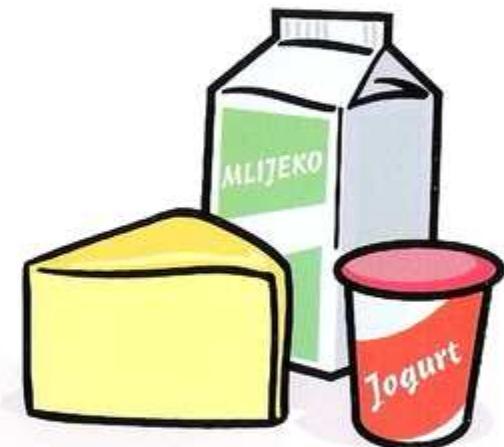
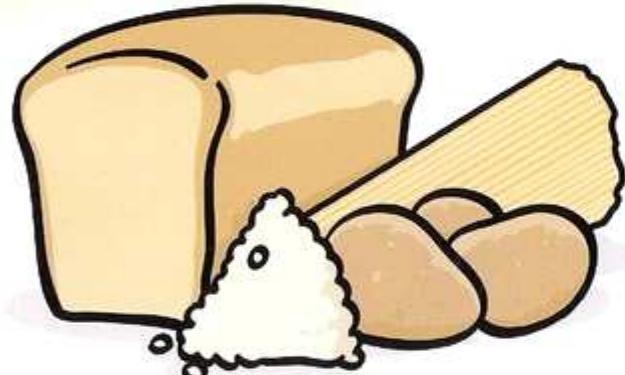
E pa, odabir prave hrane za naše tijelo odličan je način da pomognemo sebi u kontroli šećerne bolesti.



Prvo, važno je da jedeš redovito.

Hrana kao što je kruh, riža, tjestenina, krumpir, voće i povrće, pomoći će ti da održiš normalnu razinu šećera.

To je dobar savjet za sve, bez obzira imaju li šećernu bolest ili ne. I kao i svi, i ti možeš ponekad uživati u slasticama.



## Stvari koje je potrebno upamtiti, a ne zaboraviti:



- 1 Ako te čeka naporan dan, pojedi velik i zdrav doručak.
- 2 Zašto ne bi u torbi uvijek imao/imala nešto za pojesti? Za svaki slučaj.
- 3 Ako trebaš davati inzulin nekoliko puta dnevno, čini to svaki puta na drugome dijelu tijela.
- 4 Ako se osjećaš loše, umorno ili ti je općenito loše, odmah reci nekome.
- 5 Podijeli svoje brige sa svojim roditeljima ili dijabetološkim timom. Oni će ti pomoći.
- 6 Zabavljaj se! Ako imaš šećernu bolest, to ne znači da ne smiješ trčati, igrati razne igre i zabavljati se kao i svi drugi.



Ova knjižica namijenjena je edukaciji roditelja i djece oboljele od šećerne bolesti.

Recenzija: prof.dr.sc. Veselin Škrabić i VMS Nerina Cvjetković, Klinika za dječje bolesti, KBC Split

Izdavač: sanofi-aventis Croatia d.o.o.  
U suradnji s HSDU (Hrvatski savez dijabetičkih udruga)