Vážená komisia, milí spolužiaci,

Volám sa Stela Garančovská, som študentkou 3.ročníka Gymnázia v Gelnici a vypracovala som stredoškolskú odbornú prácu s názvom Sladký život cukrovkára.

,,*Keby som bola princezná Arabela..*.“ sa spieva v jednej pesničke. Niekedy si takto vzdychneme. ...mala však Arabela hadičky, senzory či kábliky? Možno zvláštna otázka, na úvod. Kto túto rozprávku pozná, vie, že žiadne hadičky, ani kábliky Arabela nemala. Mala ale zázračný prsteň... Ach, ak by sme ho mali, bolo by všetko také jednoduché.

Nemám to nikde napísané a možno na prvý pohľad to nie je vidieť, ale, mám cukrovku.

Už je to 5 rokov, čo mi diagnostikovali cukrovku prvého typu a život sa **nám všetkým doma** zmenil a to o 180 stupňov. Prišla nová zodpovednosť, nové pravidlá, povinnosti a obmedzenia.

Pre tých, ktorým to nie je známe, cukrovka (lat. *diabetes mellitus*) je chronické ochorenie tretieho tisícročia - metabolická porucha tvorby inzulínu, ktorý sa tvorí v pankrease.

Pri tomto ochorení si človek postihnutý týmto ochorením musí dávať pozor na stravu, množstvo podaného inzulínu, náročnosť fyzického pohybu, emočné a hormonálne rozpoloženie, pretože hoci všetky tieto faktory sú neoddeliteľnou súčasťou života, vo veľkej miere ovplyvňujú zdravotný stav cukrovkára.

Cieľom práce je priblížiť, zosumarizovať a prezentovať informácie zo „sladkého“ života cukrovkára, o tejto problematike a úskaliach, s ktorými okrem samotného ochorenia tínedžerský diabetický pacient stretáva a bojuje a navrhnúť riešenie pre skvalitnenie ich života.

Dotazník vyplnilo 60,6 % dievčat a 39,4 % chlapcov. 97,2 % respondentov o ochorení *diabetes mellitus* už počulo. Väčšina opýtaných (85,9 %), vedela odpovedať, že toto ochorenie vzniká nedostatočným množstvom inzulínu v tele. 9,9 % opýtaných uviedlo jeho nadmernú tvorbu a 4,2 % si myslí, že vzniká nadmernou konzumáciu sladkostí. Až 74,6 % respondentov má v svojom okolí diabetika. V 26,8 %-tách uvádzali opýtaní ako prejav cukrovky zníženú hladinu cukru v krvi. Najviac žiakov správne odpovedalo na to, kde sa tvorí inzulín. Odpoveď nepoznalo 18,3 %. Načo slúži glukomer pozná odpoveď 93 % žiakov. Respondenti uvádzali, že inzulín si podáva diabetik inzulínovým perom. Iba tretina uviedla okrem toho aj inzulínovú pumpu. K hypoglykémii neuviedlo správnu odpoveď, alebo nevedelo spolu 33,8 % z nich. 71,8 % opýtaných pozná príznaky hypoglykémie. O hyperglykémii poznalo správnu odpoveď 70,4 % opýtaných, nevedelo uviesť správne jej príznaky až 41,8 %. Ako najčastejšiu komplikáciu diabetu uvádzali respondenti diabetickú nohu a salámové amputácie končatín. O komplikáciách nevedelo takmer 20 % opýtaných. Teoreticky, by 1.pomoc diabetikovi pri hyperglykémii by vedelo podať 77,5 % žiakov, nevedelo by to takmer 10 %. Pri nízkej hladine cukru by správne zareagovalo podaním sladkého 80% opýtaných. 10 % z nich by podalo inzulín a 7 % by vôbec nevedelo zareagovať.

Liečba = úspešná kompenzácia – Stojí na 3 hlavných bodoch :

1. Diétne opatrenia – sacharidová diéeta , prerátavanie sacharidových jednotiek
2. Fyzická aktivita
3. Správna medikácia – správny typ lieku a správne dávkovanie

Inzulínové pero – dávky sú predpísané lekárom, je potrebné si meniť ihly a ampulky s inzulínom

Glukomer- je to jedna z možností meria cukru v krvi , je to najpresnejšia možnosť

Inzulínová pumpa – bolus / bazál (vlastnými slovami)

Pre koho je IP vhodná ? (vlastnými slovami)

Zlá kompenzácia diabetu = komplikácie - (vlastnými slovami)

Interaktívna beseda so spolužiakmi (vlastnými slovami)

Naša mamka sa prostredníctvom relácie Reflex pokúsila spolu s viacerými mamičkami medializáciou upozorniť na problémy diabetikov. Ako pokus o riešenie v terajšej situácii, sme vypísali Formulár žiadosti a žiadosť o zaradenie zdravotníckych pomôcok pre diabetikov a ich limity, adresované na Ministerstvo zdravotníctva.

Zdravý človek má veľa prianí, chorý iba jedno. Náš život a život našich najbližších, ktorí nás majú radi, naozaj nie je „sladký“, no napriek tomu nestrácame nádej, optimizmus, úsmev na tvári a snažíme sa tešiť aj z maličkostí.

Vrátime sa k úvodnej myšlienke v práci. ,,*Keby som bola princezná Arabela...*“ a mala by sme zázračný prsteň, tak by sme mali iba jedno ,,skromné“ prianie - to zdravie a úplne normálny život, to by bolo tým, čo by sme si naozaj priali zo všetkého najviac.