

托兒所的 糖尿病管理

什麼是糖尿病？

糖尿病是一種身體無法正確地把糖從食物轉變為能量的嚴重的疾病。稱為葡萄糖的單糖是我們身體能量的主要來源。胰島素是胰臟(位於胃的背後的較大腺體)所分泌的激素，它可以幫助身體使用葡萄糖來產生能源。

當人體無法產生足夠的胰島素(第一型糖尿病，又稱為胰島素依賴型糖尿病)或無法適當地使用胰島素(第二型糖尿病，又稱為非胰島素依賴型糖尿病)時，就表示有糖尿病。此種情形導致葡萄糖開始在血液中累積，造成高血糖。

年幼的糖尿病患者通常是第一型糖尿病患者，他們的身體無法產生胰島素，因此，他們需要每天注射胰島素。

誰會得糖尿病？怎樣得到的？

隨著兒童肥胖率有所增加，兒童得到第二型糖尿病的情形也更加普遍。因此，現在的托兒工作者也就更有可能照顧到有糖尿病的孩子。

糖尿病不是傳染病，你不會因為跟別人接觸而得到。目前科學家無法確知究竟是什麼因素導致糖尿病，但他們相信與遺傳及病毒有關。糖尿病可能在家族中遺傳。

糖尿病有什麼症狀？

當身體無法產生胰島素時，會發生兩種問題：

1. **Hyperglycemia 高血糖症** 或 **high blood sugar 高血糖**
第一及第二型的糖尿病都會發生這個問題。當體內胰島素太低、吃太多、運動不足或生病時，它就會發生。在感冒、喉嚨痛或其他疾病的壓力下也可能導致血糖升高。高血糖症狀包括頻尿、極度口渴、極端饑餓、不尋常的體重減輕、煩躁、睡眠品質不良、噁心、嘔吐、虛弱和視力模糊。
2. **Hypoglycemia 低血糖症** 或 **low blood sugar 低血糖**

第一型糖尿病患者較常發生。這是最常見的緊急健康問題，又稱為「胰島素反應」或「胰島素休克」。當體內胰島素太高、吃太少、延遲用膳、高出平常的運動量太多時，它就會發生。症狀可能包括饑餓、臉色蒼白、虛弱、頭暈、頭痛、發抖、情緒或行為改變(煩躁，哭泣，協調不良)、出汗，和心跳很快。治療方式通常以補充含糖的食物或飲料，如可樂、柳橙汁、糖果或葡萄糖片，讓血糖快速恢復到正常的水平。如果不治療，低血糖可能導致意識喪失以及有生命危險的昏迷。在這些有生命威脅的情況下通常以注射「胰高血糖素」(glucagon)來增加血糖。

哪些因素會影響血糖水平？

運動有助於降低血糖。經常運動非常重要，因為需要以運動來平衡食物和胰島素對身體的作用。托兒工作者或老師可能需要測試孩子的血糖來決定孩子是否需要更多的胰島素或補充點心。正餐和點心的種類、數量以及食用次數對血糖有不同的影響。兒童糖尿病患者需要合理數量的特殊飲食和規律的餐點。與孩子的家庭合作制定特別照顧計畫有助於托兒工作者規劃正餐和點心。糖尿病患兒可能需要在運動之前、之後、或之間吃點心。

法律，牌照規定與糖尿病

《美國殘疾人法案》(ADA，一項聯邦法律)認為糖尿病是一種殘疾，禁止對糖尿病患者的歧視，並且規定托兒工作者有照顧糖尿病特殊需要兒童的法律責任。

加州法律自一九九八年一月一日開始正式允許托兒工作者對所照顧的兒童執行血糖測試，(使用手指針測試)但是不能對托兒所內的任何兒童注射胰島素。加州社區照顧牌照發放組(CCL，以下簡稱牌照局)規定照顧有糖尿病兒童的托

兒所必須符合某些特定條件。在一個患有糖尿病的兒童入托之前，必需通知當地牌照局的評估人員，以決定必須做那些符合法律要求的事項。托兒工作者必須持有「血液測試同意/驗證92222表格」(Blood Testing Consent/Verification)此表用來證明遵守法規，而且需要由家長填寫完成。

2005起牌照局允許托兒所使用「胰高血糖素」(glucagon)作為拯救糖尿病患兒生命的管理措施。托兒所必須申請和得到牌照特例並且遵守相關要求，才能處理胰高血糖素，其中包括但不限於：家長的同意、工作人員培訓和責任、以及由醫療保健人員提供的書面指導等。

血糖測試

定期的血糖測試是照顧糖尿病的一個非常重要的部分。測試的方式是通過一滴血的測試而完成，血滴一般由手指尖取得，然後放到血糖測試機內可以讀取血糖指數的試紙上。在處理及丟棄測試材料時，托兒工作者必需遵守常用的安全預防措施。血糖測試機十分容易使用，大部份四歲的兒童很快就能學會自己測試血糖。對糖尿病兒童來說，要將血糖控制在正常值幾乎是件不可能的事。通常醫療保健人員會為每位患兒設定一個血糖的目標範圍值---譬如，80 到 180 毫克。

如何照顧？

照顧糖尿病比從前更有彈性。通常患者可以自己照顧自己，不過如果孩子年紀很小則需大人協助照顧。糖尿病患兒可以參與托兒所內的所有活動。除了要注意他們的特殊照顧計劃之外，你無需因為他們患有糖尿病而給予不同的對待。

治療糖尿病兒童的目標是：

- (a) 維持正常的成長及發展
- (b) 保持血糖水平在一個合理的目標範之內 (不會太高，也不會太低)
- (c) 促進健康的情緒發展

托兒工作者應與家長及醫療保健人員合作制訂一份特殊照顧計劃，以符合有糖尿病特殊兒童

的需要，並在無須改變其正常的托兒計劃之內，幫助孩子保持其健康、有活力、及充實的生活。一份書面的特殊照顧計劃應該包括：

- 何時該測試血糖及注射胰島素
- 規律的正餐及點心時間
- 理想的點心及派對食物
- 不尋常的低血糖症狀及較好的治療
- 當孩子發生問題時何時及如何通知家長
- 何時及如何通知孩子的醫療保健人員
- 有需要時誰來注射胰島素

事實上，患有糖尿病的學步兒及學前兒童往往需要更頻繁的血液葡萄糖測試，因為他們尚未學會如何識別低血糖的症狀，不懂得告訴別人他們的感覺，可能會想辦法避免手指尖的血糖測試或胰島素注射。他們喝得多尿得也多，要確保他們該上廁所的時候去上廁所。更多有關糖尿病資訊，請打我們的免費健康熱線，1-800-333-3312，或美國糖尿病協會(American Diabetes Association) 1-800-DAIBETES

重點整理

良好的糖尿病照顧包括

- 飲食合理，一致，有規律
- 定期檢測血糖
- 以血糖水平和活動量來調節胰島素
- 識別並回應低血糖
- 在托兒所遵守及更新糖尿病健保計畫

參考資料

American Diabetes Association, www.diabetes.org (check out Wizdom Pod for ideas on working with infants and toddlers who have diabetes)

Assembly Bill (AB) 221 Chapter 550, Statutes of 1997, Section 1596.797 of the Health and Safety Code.

Care of Children With Diabetes In the School and Day Care Setting, by the American Diabetes Association. 2003 Diabetes Cares 26: S131-S135 accessed June 11, 2008, http://care.diabetesjournals.org/cgi/content/full/26/suppl_1/s131. (This very good article includes links to a "Diabetes Health Care Plan for School and Day Care," training resources for school and day care, and outlines responsibilities for parents and schools or child care personnel).

National Institutes of Health (NIH) <http://www.ndep.nih.gov/diabetes/youth/youth.htm>

Community Care Licensing regulations, www.cclcd.ca.gov

A. Rahman Zamani, MD, MPH (修訂09/09)