

9

què cal fer quan tenim una malaltia

Deixant de banda els mals plantejaments en el tractament o bé conflictes emocionals, les malalties intercurrents són amb molta freqüència causa d'instabilitat o de franca descompensació.

Durant la infància els nens pateixen múltiples malalties banals (refredats, otitis, diarrees...) que no afecten el seu estat general i, al mateix temps, proporcionen la protecció (immunitat) que requereixen per a la vida adulta. Aquest processos, són menys freqüents en adolescents i en adults.

Les persones que porten un bon control de la diabetis no tenen més riscos d'adquirir infeccions que la població general, però quan les pateixen necessiten fer uns controls més estrictes de la seva diabetis i adoptar unes mesures addicionals. En canvi, si el control de la diabetis no és correcte disminuirà la immunitat davant les infeccions i això implicarà la possibilitat de desenvolupar-ne més.

D'altra banda, en les situacions de dejú, estrès o malaltia, es produeixen unes hormones d'acció contrària a la de la insulina, el cortisol i el glucagó, que són hiperglucemiantes (augmenten el sucre a la sang) i, per tant, fan que les necessitats d'insulina augmentin.

9.1. Repercussió de les malalties en el control de la diabetis

En general, els nens i els adolescents que duen un bon control toleren les malalties molt bé.

Les malalties poden produir:

1. Efectes mínims en els nivells de glucosa.
2. Nivells baixos de glucosa si van acompanyades de vòmits, diarrea i falta de gana.
3. Nivells alts de glucosa.

1. Efectes mínims sobre els nivells de glucosa

Acostumen a ser malalties que no afecten l'estat general, com per exemple els refredats o la rubèola. La febre transitòria produïda per les vacunes no fa alterar els controls de la diabetis.

2. Nivells baixos de glucosa

Acostumen a ser malalties que provoquen nàusees, vòmits i diarrea. Com que es menja menys i el sucre no s'absorbeix, poden ocasionar nivells baixos de glucosa a la sang. Sovint no van acompanyades de febre ni d'una alteració important de l'estat general, però poden presentar cetonúria.

3. Nivells alts de glucosa

Moltes malalties comunes poden produir nivells alts de glucosa i, secundàriament, acetona a l'orina. De vegades es tenen nivell alts de glucosa a la sang abans que la malaltia es manifesti.

Normalment són malalties que cursen amb febre, nàusees, vòmits, mal de cap, cansament i dificultat per a l'alimentació.

Com a malalties més freqüents podem esmentar: angines, grip, varicel·la, infeccions d'orina, pneumònies...

És molt important tenir en compte **l'autocontrol**.

9.2. Tractament de la diabetis durant la malaltia

El tractament s'ha de basar en:

Insulina: es necessiten dosis superiors a les habituals.

Alimentació: la gana està alterada i hi ha una mala tolerància als aliments (vòmits).

Exercici: és millor no fer-ne.

Les malalties intercurrents són la causa més comuna de descompensacions de la diabetis.

Les determinacions dels nivells de glucosa a la sang i d'acetona a l'orina ens ajudaran a decidir quina conducta cal seguir:

Pautes d'actuació

Insulina

1. Si es presenta hiperglucèmia sense cetonúria

Si abans de la ingesta la glucèmia és superior a 150 mg/dl cal corregir la situació amb els suplementes d'insulina habituals.

És convenient mesurar la glucèmia una hora i mitja després de la ingesta per comprovar si la dosi és suficientment eficaç per normalitzar la hiperglucèmia en el cas que aparegui.

2. Si es presenta hiperglucèmia amb cetonúria

Sempre que la cetonúria sigui positiva (2 + o més) i la glucèmia superior a 150 mg/dl, cal administrar suplementes d'insulina ràpida 30 o 60 minuts abans de les ingestes, amb dosis dobles a les habituals com a suplement.

Si es presenten nàusees o vòmits i no es té gana, no s'ha d'administrar insulina NPH sinó insulina ràpida cada 4 o 6 hores acompanyada de líquids ensucrats i brou ric en minerals fins que l'acetona desaparegui.

Cal repetir les determinacions de glucèmia i cetonúria cada 2 hores mentre persisteixi la situació de malaltia.

Si hi ha acetona positiva (+) però la glucèmia és inferior a 140 mg/dl, no cal administrar insulina ràpida; el que s'ha de fer primer és prendre hidrats de carboni i després continuar controlant la glucèmia i la cetonúria cada 4 hores.

Quan la cetonúria disminueixi, encara que no hagi remès del tot, s'ha de passar gradualment a les dosis habituals d'insulina.

Alimentació

El compliment de la dieta és molt important en el tractament de la diabetis, i sobretot en el cas que existeixi una malaltia intercurrent, per evitar així la descompensació cetòsica.

Els nens i els adolescents diabètics poden menjar pràcticament tot tipus d'aliments; només cal adequar-los la dieta a la seva tolerància i a les glucèmies corresponents, procurant donar les mateixes racions d'hidrats de carboni fraccionadament (quantitats menors però més seguides).

Els aliments cal que siguin més tous i fàcils de tolerar; per exemple:

- sopes
- purés de verdures o patates
- llet, iogurts desnatats
- galetes o pa torrat
- fruites senceres o triturades
- peix blanc bullit

En cas de diarrea:

Les verdures poden substituir-se per puré de pastanaga i patata.

Els llegums, per arròs blanc.

Les fruites més aconsellables són el plàtan i la poma.

La llet pot substituir-se per iogurts naturals desnatats.

Pes dels aliments que equivalen a una ració (10 g d'hidrats de carboni):

- | | |
|----------------------|-----------|
| - arròs blanc o cuit | 30 g |
| - pastanaga cuita | 150 g |
| - plàtan | 50 g |
| - poma | 100 g |
| - llet sense lactosa | 200 g |
| - iogurt natural | 2 unitats |

9.3. Quan cal anar a l'hospital

- Quan hi ha vòmits persistents i en gran quantitat.
- Quan l'acetona a l'orina és molt positiva i la respiració és ràpida.
- Quan els nivells de glucèmia segueixen elevats malgrat les dosis extremes d'insulina.
- Quan hi ha confusió mental amb afectació de l'estat general.
- Quan hi ha dolor abdominal no habitual i greu.
- En nens petits (menors de 2 - 3 anys) o que tenen alguna altra malaltia a més de la diabetis.

Sempre s'ha de contactar amb l'equip sanitari si no s'està segur de com s'ha d'actuar

Quan hi ha vòmits i no es tolera cap ingesta, s'ha d'anar a l'hospital.

- No hi ha cap medicament que no es pugui utilitzar, si el metge ho considera aconsellable.
- En el cas que hi hagi dolor o febre, es poden utilitzar els mateixos analgèsics i antitèrmics habituals.
- En general, la quantitat de sucre que contenen els medicaments no és valorable. No obstant això, si és necessari prendre xarops, s'han de fer servir els que continguin edulcorants (sacarina o aspartam).
- Si és necessari utilitzar cortisona (que és hiperglucemiant), s'ha de extremer el control de la glucèmia.

9.4. Medicaments que es poden utilitzar

Ferides i traumatismes

Si el pacient diabètic està ben controlat, el tractament és l'habitual i la cicatrització és normal.

Vacunacions

Es poden administrar totes les habituals.