

【000班0號 000】第一型糖尿病 注意事項 **請准許攜帶手機&上課補糖，感謝！**

還請老師多關照，老師們辛苦了，謝謝！

媽媽：手機、Line ID

爸爸：手機、Line ID

- 1、 孩子從OYOOM確診第一型糖尿病至今已O年，目前都控制良好，孩子大致可照顧自己的血糖。只需要老師們的理解與關懷，並適時地提供他協助即可，如有任何需要我們配合改進的部分，歡迎隨時聯絡我們(Line或電話)，真的非常感謝您！
 - 2、 第一型糖尿病主要是自身無法分泌胰島素，所以需要終身施打胰島素(我們採用一天多針療法，每次吃碳水化合物，就需要施打胰島素)，以控制血糖。**主要注意事項：**
 1. 需注意血糖，避免低血糖(血糖**70**以下)。低血糖緊急處理方式如下—
 - ☐ 低血糖需立即補充糖果或果汁，就不至於發生嚴重低血糖(如抽搐、昏迷)。
 - ☐ 如昏迷，勿喝飲料易噁到，請送「健康中心」施打昇糖素或送醫。☐不太會發生，勿擔心！
 2. 需控制飲食，食用「碳水化合物」前，需確認份量，並注射對應的胰島素。
 - ☐ 用餐前，需計算食物份量，家長計算劑量Line通知孩子，他會自行秤重及注射胰島素。
 - ☐ 如有額外點心或飲料，可帶回家享用，如需食用請連絡家長計算劑量，再注射胰島素。
 3. 所有學校活動(如體育課、下課)都可正常進行。但運動量大，會讓血糖降得快，需注意！
 - ☐ 有叮嚀孩子趁下課看一下血糖，如血糖偏低會先吃小點心，拉高血糖。
 - ☐ 體育課前後，孩子會注意血糖，如血糖偏低或運動量大時，可先補充點心或糖果。
 - 3、 孩子手臂上配戴CGM(血糖感應器)，透過藍牙將血糖傳輸到隨身手機及小米手環。快低血糖時(血糖低於80)，手機會發出低血糖警報聲，孩子會自己補充糖果(乖乖軟糖1-2顆)或果汁。
請老師理解與協助：
 1. 孩子需隨身攜帶**手機 & 糖果**(放於小包包內)，離開教室時需隨身攜帶小包包。
 - ☐ 手機跟孩子的距離在藍牙範圍內(無水泥隔間10M內)，才會傳輸血糖。
 2. 當手機發出「低血糖警報」時，或是他感覺低血糖不舒服時，請准許他立即補糖或果汁。
 - ☐ CGM的血糖會延遲15分鐘，所以補糖後，可能要過20-30分鐘，CGM數字才會回到正常區間，手機才會停止警報。如有疑慮，孩子可自行測血糖確認安全。
 3. **CGM斷線超過15分鐘**，手機會發出「斷線警報」，請允許孩子操作手機排除斷線。
-
- 4、 相關補充知識：
 1. 理想血糖：70-150 mg/dL(在校以安全為先，血糖降到80時就先補糖)
 2. 哪些食物含有碳水化合物(會讓血糖升高)？
 - ☐ 五穀根莖類、水果類、奶類
 - ☐ 甜食、餅乾、含糖飲料...
 3. 哪些食物**不含**碳水化合物(**不會**讓血糖升高)？
 - ☐ 肉魚蛋豆類(蛋白質)、蔬菜類
 - ☐ 海苔、無糖飲料...
 4. 高血糖時怎麼辦？
 - ☐ 高血糖無立即危險，回家再處理即可。
 - ☐ 血糖太高時(超過250)，不適合用運動去降血糖，多喝水即可。