

## Egunez egun diabetesarekin

Zikloa: 1.a, 2.a eta 3.a

Caia: Zenbat glukosa izan behar dugu?

IRAKASLEA

IKASLEAK

1/2



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Baraurik neurtuz gero, edozein pertsonak 65 eta 110 artean izaten du glukosa. Jan ondoren glukosa-maila 140tik beherakoa izaten da. Horri **NORMOGLUZEMIA** deitzen zaio.

Diabetesa duten pertsonentzat helburu horiek lortzea zail gertatzen denez, adituek muga eskuragarriagoak ezarri dituzte.

Muga horien baitan, diabetesa duten pertsoneri dagokienez, egokitzat jotzen da baraurik 65 eta 140 arteko glukosa-maila izatea. Horrez gain, ez da larritzekoa jan eta handik bi ordura 180tik gorako glukosa-maila izatea.

Glukosa 180 eta 300 artean izanez gero, neurketa ez da oso ona eta adi egotea komeni da.

Glukosa-maila 300dik gorakoa izanez gero, ordea, kontuz ibili behar dugu, neurketa txarra baita. Kasu horietan **HIPERGLUZEMIAZ** hitz egin dezakegu. Horrelakoetan ikasleek pixagalea izan ohi dute.

Neurketaren emaitza 65etik beherakoa bada, ordea, haurrak **HIPOGLUZEMIA** du. Kasu horietan glukosadun elikagairen bat jan behar du haurrak. Elikagai horien artean egokienak zukuak edo azukre-koskorak dira, beraz, komenigarria da zure tiraderan horrelakoren bat izatea.

Ikasleren batek **HIPOGLUZEMIA** izanez gero, zenbait sintoma ikus ditzakegu. Sintoma horien bitartez, "elikagairik" gabe geratzen ari dela jakinarazten dio garunak haurrari. Sintoma horiek ez dira beti berdinak izaten, baina, hauek dira ohikoenak: zorabioa, izerdia, indar falta, gosea edo arrazoirik gabeko haserrealdiak.

Horrelakoetan, ikasleak azukrea duen zerbeit jan eta atseden hartu behar du. Minutu gutxiren buruan itzuliko da bere onera (5 min. gutxi gorabehera).

# Egunez egun diabetesarekin

Zikloa: 1.a, 2.a eta 3.a

Caia: Zenbat glukosa izan behar dugu?

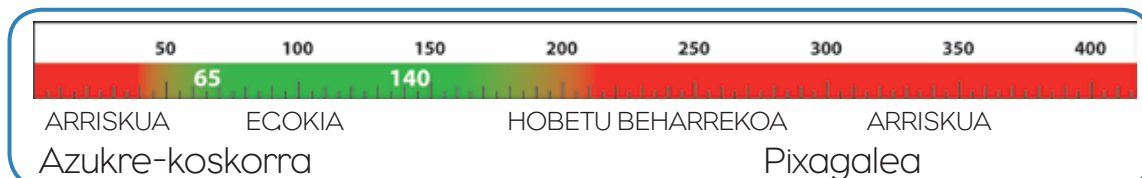
IRAKASLEA

IKASLEAK

2/2



www.fundaciondiabetes.org



## TERMINOEI BURUZKO ZENBAIT OHAR

**HIPOGLUZEMIA** eta **HIPERGLUZEMIA** terminoak oso antzekoak dira fonologikoki eta jende askok nahasten ditu, baina, oso desberdinak dira esanahiari eta ekiditeko jarraitu beharreko pausoei dagokienez. Ikasleei bi termino horiek desberdintzen irakasteko egokia da "HIPER" aurrizkiak hitz egitea eta zenbait adibide ematea, hala nola, HIPERmerkatu, HIPERespazio, HIPERsentibera; HIPERtentsio... Ondoren, HIPOz hitz egitean, kontrako esanahia duela azalduko diegu.

Ba al zenekien txirrindulariek batzuetan izaten duten ahuldadea **HIPOGLUZEMIA** izaten dela?

## COMENDATUTAKO JARDUERAK

IZENBURUA	DESKRIBAPENA	ZIKLOA:	ERREF.
Zenbakiak lantzen (4)	Kopuru bidez eman Hipogluzemia, Normogluzemia, Hipergluzemia	2.a	<b>14</b>
Zenbat glukosa du odolean? (1)	Datuak eta grafikoak lantzen	2.a	<b>16</b>
Zenbat glukosa du odolean? (2)	Datuak eta grafikoak lantzen	3.a	<b>17</b>
	ANIMAZIOA		