

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

تعریف دیابت:

دیابت یک بیماری است که در آن تولید یا عملکرد انسولین و یا هردوی آن دچار اختلال میشود و قند خون فرد بالا می رود.

انسولین هورمونی است که توسط سلول های درون لوزالمعده به نام (سلول های بتا) به داخل خون ترشح میگردد و عمل اصلی آن پایین آوردن قند خون و فعال کردن سیستم ذخیره سازی مواد غذایی مختلف در بافت های بدن است.

میزان قند خون نرمال:

در کودکان زیر ۶ سال <--- قند خون ناشتا: ۸۰-۱۲۰
قند خون قبل از غذا: ۱۰۰-۱۸۰ / قند خون یک ساعت بعد از غذا: حدود ۱۸۰ / قند خون قبل از خواب: ۱۱۰-۲۰۰

طبقه بندی دیابت: دیابت نوع ۱ - دیابت نوع ۲ -
دیابت حاملگی و دیابت متفرقه

دیابت نوع یک:

در این نوع بدن قادر به ساخت انسولین نیست. این نوع دیابت در کودکان و جوانان بیشتر به چشم میخورد و مبتلایان باید همیشه انسولین تزریقی را به کار ببرند.

دیابت نوع دو:

در این نوع بدن قادر به ساخت مقادیر کافی انسولین نیست و یا انسولین نمی تواند وظایف خود را در بدن انجام دهد. بیشتر در سنین بالا خود را نشان می دهد و همراه با چاقی است.

توصیه هایی برای کودکان مبتلا به دیابت:

- ❖ مصرف سه وعده غذای اصلی
- ❖ دو تا سه میان وعده
- ❖ کل خانواده باید غذای مشابه بخورند.
- ❖ داشتن رژیم متعادل سالم دارای فیبر و کربوهیدرات زیاد برای بیماری دیابت در کودکان اهمیت زیادی دارد. مقدار مصرف کودک بستگی به سن و وزن دارد. متخصص تغذیه و والدین باید این میزان را با هم تعیین کنند.

ورزش و فعالیت بدنی:

فعالیت بدنی برای این کودکان مهم است و باید هر روز انجام شود.

فعالیت فیزیکی سطح قند خون را کاهش میدهد بنابراین اگر کودک انسولین تزریقی می کند ممکن است نیاز به کاهش دوز داشته باشد.

این کار به این دلیل است که ترکیبی از انسولین زیاد و ورزش می تواند سطح قند خون را کاهش دهد. برای مقابله با این اتفاق کودک باید همیشه گلوکز را همراه خود داشته باشد. فعالیت فیزیکی همچنین بر میزان مصرف رژیم غذایی کودک تاثیر می گذارد. قبل از اینکه کودک ورزش یا بازی کند باید نان، آب یا سایر کربوهیدرات ها را به صورت اضافه دریافت کند.



بسمه تعالی

کد سند: PAM-CC- 121

شماره ویرایش: -

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۴/۱۵



سازمان بهداشت و درمان

آموزش به بیمار

دیابت در کودکان



بیمارستان خاتم الانبیاء نایباد

واحد آموزش به بیمار (نابستان ۱۴۰۱)

تهیه و تنظیم: حمیده احسان پور (رابط آموزش)

اگر قندش تا حد زیادی پایین آمد طوری که هوشیار نبود به زور به او شیرینی جات نخورانید در مواقع افت قند خون حتما آمپول مخصوص این زمان را به همراه داشته باشید و فوراً تزریق را انجام دهید و اگر تزریق هم نتوانست منجر به بهبودی علائم شود به بیمارستان مراجعه کنید.

نحوه ی چک قند خون:

ابتدا دست ها را با آب و صابون بشویید. سپس سوزن را روی قلم قرار داده و آن را آماده کنید، نوار را داخل دستگاه قرار دهید، محل مورد نظر را مشخص کنید قلم را مقابل محل قرار داده و فشار دهید. نوک انگشت را فشار دهید تا کمی خون خارج شود و قطره را روی نوار بچکانید چند ثانیه صبر کنید، عدد روی صفحه دستگاه نشان دهنده قند خون کودکتان است.

توجه: نوک انگشت مقدار زیادی عصب دارد برای به حداقل رساندن درد از کنار انگشت نمونه بگیرید و محل نمونه گیری را به صورت چرخشی تغییر دهید.



منبع:

<http://medlineplus.gov>

آدرس کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری

بیمارستان. تلفن: 54523990 داخلی ۲۴۵

اگر قند کودک بالا رفت:

- ❖ چک کردن قند کودکان و جوانان چهار بار در روز الزامی است.
- ❖ کودکان فعالیت بیشتری دارند و ممکن است در غذا خوردن محتاط نباشند از این رو برای پیشگیری از افزایش یا کاهش قند خون بهتر است قند مداوم چک شود.
- ❖ علائم افزایش قند خون: پرادراری، سستی، بیحالی و تغییر در خلق و خواست.
- ❖ قند بالا به یکباره اتفاق نمی افتد و ممکن است به علت تب یا مثلاً دندان درد ایجاد شده باشد. اگر قند بالا برود و حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ برسد باید کودک را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید.

نشانه ها را جدی بگیرید:

نشانه های افت قند خون: رنگ پریدگی، لرزش، تغییر در خلق و خو، عصبانیت، تاری دید و گرسنگی است که اگر ادامه پیدا کند ممکن است کودک را تا مرز تشنج یا کما ببرد. افت قند خون به طور ناگهانی اتفاق می افتد و ممکن است حین بازی یا حتی خواب دچار افت قند خون شود.

در زمان افت قند خون اگر کودک هوشیار بود فوراً برایش مواد قندی که سریع جذب میشود آماده کنید می توانید ۶ یا ۷ حبه قند در آب حل کنید و به او بدهید و کمی بعد برایش غذا آماده کنید و هر نیم ساعت تا مال شدن، قند خون را چک کنید.