

پدر و مادر عزیز این پمفلت جهت افزایش آگاهی شما جهت بیماری دیابت کودکان و دلبندها و حفظ سلامت او تهیه شده است

توصیه هایی برای کودکان مبتلا به دیابت

- ✓ مصرف سه وعده غذای اصلی
- ✓ مصرف دو تا سه میان وعده
- ✓ داشتن رژیم غذایی دارای فیبر زیاد و کربوهیدرات متعادل برای کنترل بیماری قند در کودکان اهمیت زیادی دارد.
- ✓ مقدار مصرف غذای کودک بستگی به سن و وزن او دارد. متخصص تغذیه (کارشناس تغذیه) باید این میزان را تعیین کنند
- ✓ هنگامی که کودک بداند چگونه بدنش نسبت به انسولین واکنش میدهد مصرف شیرینی ها در حد متوسط همراه با دوز مناسب انسولین بلا مانع است.



برای انجام تست قند خون موارد زیر را رعایت کنید:

ابتدا دستهای خود را بشوید، محل انجام نمونه گیری کودک را با آب و صابون بشوید. نیاز به پنبه الکل نمی باشد.

سوزن را روی قلم گذاشته و آن را آماده کنید

نوار را داخل دستگاه قرار دهید

محل مورد نظر برای گرفتن نمونه را مشخص کنید

قلم را مقابل محل مورد نظر گذاشته و فشار دهید نوک انگشت را به آرامی فشار دهید و قطره خون خارج شده را روی نوار بچکانید. چند ثانیه صبر کنید عدد روی دستگاه نشان دهنده قند خون شماست نوک انگشت تعداد زیادی عصب دارد برای به حداقل رساندن درد از کنار انگشت نمونه گیری کنید و محل را به صورت چرخشی تغییر دهید.

ورزش و فعالیت بدنی:

- فعالیت بدنی برای کودکان مبتلا به دیابت مهم است که باید هر روز انجام شود.
- فعالیت فیزیکی سطح قند خون را کاهش میدهد بنابراین اگر کودک انسولین تزریق میکند ممکن است نیاز به کاهش دوز داشته باشد.
- این کار به این دلیل است که ترکیبی از انسولین و ورزش میتواند سطح قند خون را کاهش دهد و برای مقابله با این اتفاق کودک باید همیشه یک ماده قندی نظیر آب نبات، قند را همراه خود داشته باشد.
- فعالیت فیزیکی همچنین بر میزان مصرف رژیم غذایی کودک تاثیر میگذارد. قبل از اینکه کودک ورزش یا بازی کند باید نان، آب یا سایر کربوهیدرات ها را بصورت اضافه مصرف کند.



آیا تا آخر عمر کودکم دیابتی می ماند؟

بیماری دیابت به معنای پایان زندگی یا کوتاه شدن آن نیست برعکس دیابتی ها میتوانند ۸۰ یا ۹۰ ساله شوند این بیماری به راحتی کنترل میشود و این بیماران با تحت نظر پزشک بودن تنها نیاز به تزریق و کمی مراقبت در تغذیه به زندگی معمولی خود ادامه میدهند به کودکان آگاهی های لازم را بدهید:

در دیابت کودکان پدر و مادرها نقش مهمی ایفا میکنند. به طور حتم کودک ۷ یا ۸ ساله توانایی تشخیص و درمان ندارد و این والدین هستند که باید با مراقبت آگاهی لازم را به او بدهند.

به کودک راجع به زمان تزریق و بیماری اش دروغ نگویند.

مراقب باشید در این زمان بحرانی درست عمل کنید و از کاه کوه نسازید و استرس های خود را به کودکان منتقل نکنید.



سعی کنید او را در کارهای درمانی اش دخیل کنید، از کارهای جزیی مثل آوردن دستگاه گرفته تا آموزش نحوه کنترل قند خون



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

مراقبتهای دیابت نوع یک (دیابت کودکان)



بازنگری پاییز ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تأیید پزشک متخصص

کد: ۳۹

خود درمانی نکنید:

اگر قندش تا حد زیادی پایین آمدطوری که هوشیار نبود یا مثلاً در خواب بود یا دور از دسترستان بود به زور شیرینی جات را در دهانش نگذارید چون ممکن است دچار خفگی شود، سریعاً با ۱۱۵ تماس گرفته یا بیمار را به اورژانس منتقل کنید.

نیم ساعت یکبار قند خون را چک کنید.

در زمان افت قند در صورتی که کودک هوشیار بود سریعاً از مواد قندی که سریع جذب میشوند آماده کنید، همان قندی که برایش مضر بود حالا دواش در دستش است میتوان ۶ تا هفت حبه قند را در آب حل کرده و به او بدهید تا از نرمال شدن قند خونی مطمئن شوید.

درمان گیاهی ممنوع:

باید نسبت به تغییر حالات و رفتار کودکان دیابتی حساس بود. یادتان نرود انسولین در هیچ ماده گیاهی وجود ندارد از طرفی این بیماری برای مدت کوتاهی همراهمان نیست مصرف دراز مدت داروهای گیاهی ممکن است با عوارضی همراه باشد

با آرزوی بهبودی و سلامتی شما

مشاور علمی: دکتر کریمی (فوق تخصص غدد)

منبع: برونر سوارث

تهیه کننده: رضوان زادعلی (کارشناس واحد آموزش سلامت)

بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

چک کردن قند کودکان و نوجوانان چهار بار در روز ضروری است. کودکان فعالیت بیشتری دارند و ممکن است در غذا خوردن خیلی محتاط نباشند از این رو برای پیشگیری از افزایش یا کاهش قند خون بهتر است قند مدام چک شود

علائم افزایش قند شامل پر ادراری، سستی، بی حالی و تغییر در خلق است. قند بالا برعکس افت قند به یکباره اتفاق نمی افتد و ممکن است به علت تب و یا مثلاً دندان درد ایجاد شده باشد. اگر قند بالا برود و به حدود ۳۰۰ تا ۲۵۰ برسد عملاً در خانه کاری از دست کسی بر نمی آید و بهتر است کودک را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید.

به این توصیه ها عمل کنید: نشانه های زیر را جدی

بگیرید

نشانه های افت قند خون:

- رنگ پریدگی
- لرزش
- تغییر در خلق
- عصبانیت
- تاری دید
- گرسنگی

اگر این علائم ادامه پیدا کند ممکن است کودک را تا مرز تشنج یا کما برساند. افت قند خون بطور ناگهانی ظاهر میشود. ممکن است کودکان در حالی که مشغول بازی کردن است قندش به یکباره پایین بیاید و حتی ممکن است نیمه شب و به دور از چشمان شما دچار افت قند خون شود و از خواب بپرد