



دیابت کودکان

تهیه کننده : مریم پریچه (رابط آموزشی)
تاریخ بازنگری : ۹۷/۹/۱۲
ویراست علمی : سوپروایزر آموزش سلامت



۳- نیم ساعت یک بار چک کنید

در زمان افت قند خون اگر کودک هشیار بود فوراً برایش مواد قندی که سریع جذب می شوند آماده کنید؛ همان قندی که برایش مضر بود حالا دوی دردش است. می توانید ۶ یا ۷ حبه قند را در یک لیوان آب حل کنید و به او بدهید، کمی بعد که حالش جا آمد غذا برایش آماده کنید. در این مواقع نیم ساعت به نیم ساعت قندش را چک کنید تا از نرمال شدن قند مطمئن شوید.

۴- درمان گیاهی ممنوع

باید نسبت به تغییر حالات و رفتار کودکان دیابتی حساس بود. یادتان نرود انسولین در هیچ ماده گیاهی وجود ندارد و تحقیقات جامعی که اثبات کند با مصرف دارچین، چای و کافن می توانیم قند خون مان را تنظیم کنیم، وجود ندارد. از طرفی این بیماری برای مدت کوتاهی همراه مان نیست مصرف درازمدت این گیاهان نیز ممکن است با عوارضی همراه باشد.

برای انجام تست قند خون باید موارد زیر را رعایت کنید:

ابتدا دستهای کودک را با آب گرم و صابون بشویید.
سوزن را روی قلم قرار دهید 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 بگذارید و فشار دهید.
نوک انگشت خود را فشار دهید؛ با کمی فشار خون خارج خواهد شد
قطره خون را روی نوار و در محل مشخص شده بچکانید.
چند ثانیه صبر کنید؛ عدد روی صفحه دستگاه نشان دهنده قند خون شما است.
نوک انگشت شما مقدار زیادی عصب دارد. یادتان باشد که برای به حداقل رساندن درد از کنار انگشت نمونه بگیرید و محل نمونه گیری را به صورت چرخشی تغییر دهید.

شماره تماس با بیمارستان

۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳

اطفال: ۱۱۹۹



اگر قندش بالا رفت...

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 بهتر است قند مدام چک شود. علائم افزایش قند؛ پرادراری، سستی، بی حالی و تغییر در خلق است. قند بالا برعکس افت قند به یکباره اتفاق نمی افتد و ممکن است به علت تب یا مثلاً دندان درد ایجاد شده باشد. اگر قند بالا برود و به حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ برسد عملاً در خانه کاری از دست کسی بر نمی آید و بهتر است کودک را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید .

چک کردن قند کودکان و نوجوانان چهار بار در روز ضروری است.

به این توصیه ها عمل کنید

۱- نشانه ها را جدی بگیرید.

نشانه های افت قند؛ رنگ پریدگی، لرزش، تغییر در خلق، عصبانیت، تاری دید و گرسنگی است که اگر ادامه پیدا کند ممکن است کودک را تا مرز تشنج یا کما برساند. افت قند خون به طور ناگهانی ظاهر می شود. ممکن است کودک تان در حالی که مشغول فوتبال بازی کردن است قندش به یک باره پایین بیاید و حتی ممکن است نیمه شب و به دور از چشمان شما دچار افت قند شود و به یکباره از خواب بپرد.

۲- خود درمانی نکنید

اگر قندش تا حد زیادی پایین آمد، طوری که هشیار نبود- مثلاً در خواب بود یا دور از دسترس تان بود- به زور شیرینی جات را در دهانش نگذارید که ممکن است به آسیبیره دچار شود. در این مواقع والدینی که کودک دیابتی دارند حتماً آمپول مخصوص این زمان که هورمون آلفا را بالا می برد در منزل دارند. اگر تزریق هم نتوانست حال کودک را جا بیاورد سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



توصیه‌هایی برای کودکان مبتلا به دیابت:

- مصرف سه وعده غذایی اصلی
 - دو تا سه میان وعده
- کل خانواده باید غذاهای مشابه بخورند.
- داشتن رژیم متعادل سالم دارای فیبر و کربوهیدرات زیاد برای بیماری قند در کودکان اهمیت زیادی دارد. رژیم سالم برای همه افراد، چه افراد مبتلا به دیابت چه افراد سالم، یکسان است. مقدار مصرف کودک بستگی به سن و وزن دارد. متخصص تغذیه و والدین باید این میزان را با هم تعیین کنند.
- هنگامی که کودک بداند چگونه بدنش به مصرف انسولین واکنش می‌دهد، مصرف شیرینی‌ها در حد متوسط همراه با دوز مناسب انسولین بلامانع است.



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 زیاد و ورزش می‌تواند سطح قند خون را کاهش دهد و منجر به هیپوفیز شود. برای مقابله با این اتفاق کودک باید همیشه گلوکز را همراه خود داشته باشد. فعالیت فیزیکی همچنین بر میزان مصرف رژیم غذایی کودک تأثیر می‌گذارد. قبل از اینکه کودک ورزش یا بازی کند باید نان، آب یا سایر کربوهیدرات‌ها را به صورت اضافه مصرف کند.



تا آخر عمر دیابتی می‌ماند؟

بیماری دیابت به معنای پایان زندگی یا کوتاه شدن آن نیست. برعکس دیابتی‌ها می‌توانند ۸۰ یا ۹۰ ساله شوند و به طور نرمال به زندگی باکیفیت خود ادامه دهند.

این بیماری به راحتی کنترل می‌شود و این بیماران با تحت نظر پزشک بودن و تنها نیاز به تزریق و کمی مراقبت در تغذیه به زندگی معمولی خود ادامه می‌دهند.

بیمار با گرفتن انسولین از راه تزریق می‌تواند به زندگی خود ادامه دهد، اما به رغم تلاش پزشکان درمان قطعی یا شیوه‌های دیگری مثل خوردن یا اسپری انسولین وجود ندارد.

به کودک تان آگاهی‌های لازم را بدهید:

در دیابت کودکان، مادرها و پدرها 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 به او آگاهی لازم را بدهند. به کودک راجع به زمان تزریق و بیماری‌اش دروغ نگویند. مراقب باشید در این زمان بحرانی درست عمل کنید؛ از کاه کوه نسازید و استرس‌های خود را به کودک تان منتقل نکنید. سعی کنید او را در کارهای درمانی‌اش دخیل کنید؛ از کارهای جزئی مثل آوردن دستگاه گرفته تا آموزش نحوه کنترل قند خون.

خلاصه سعی کنید تمام دانسته‌های تان راجع به بیماری را در اختیار کودک تان قرار دهید. او را نترسانید حالا که قرار است یک عمر با این بیماری همراه باشد، برایش تصویر وحشتناکی از دیابت ترسیم نکنید. حتماً از کادر پزشکی کمک بگیرید تا شما را آگاه‌تر کنند و هر جا تصور کردید جوابی برای سوال‌های فرزندتان ندارید سراغ روانشناس یا کادر درمانی بروید تا کودک تان را دچار بحران نکنید.