



دیابت کودکان



واحد آموزش به بیمار
بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) کاشمر
14/ P.PH.CH.W/ H.A
تاریخ بازنگری: 1402

6

همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید.
نان سنگک و یا بربری از نان لواش و ساندویچی بهتر است.
مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس
و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.
مصرف میوه های شیرین رو به یک تا دو بار در هفته محدود
کنید.

روزانه قند خون خود را به طور منظم کنترل کنید.
آزمایشات خون و ادرار را به طور دوره ای انجام دهید.
پوست را از نظر آسیب، روزانه بررسی کنید
از قرار گیری در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد جهت
جلوگیری از عفونت های تنفسی پرهیز کنید. با توجه به
عوارض دیابت بر کلیه سیستم های بدن جهت معاینه دوره
ای سالیانه یا هر 6 ماه به پزشک متخصص مربوطه مراجعه
کنید

در صورت وجود هرگونه سوال در زمینه
بیماری خود می توانید همه روزه (به جز
روزهای تعطیل) از ساعت 7:30 تا 13 با
کلینیک های پرستاری آموزش سلامت تماس
بگیرید. تلفن کلینیک پرستاری: داخلی
(254) 05155238305 در صورت نیاز به
سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش
بستری خود تماس بگیرید.

5

همیشه مواد غذایی حاوی قند های ساده و کار
هویت تشخیصی بیماری خود را همراه داشته
باشید.

اگر انسولین دریافت می کنید به اندامی که درگیر
فعالیت است از انسولین نزنید چون باعث افت قند
خون شما می شود.

جهت مصرف رژیم غذایی صحیح و کنترل وزن
حتما به مشاور تغذیه مراجعه نمایید. مواد قندی و
نشاسته ای را به تناسب فعالیت و سطح قند خون
خود مصرف نمایید. به منظور کنترل قند خون
روزانه 6 وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی
(صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه
میشود. سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها
را در ساعات معینی مصرف کنید. مصرف میان
وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای
برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول
شب و قبل از خواب جلوگیری می کند. میان وعده
شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا
شیر که همراه با یک برش نان باشد مصرف شود.

دیابت اختلال در سوخت و ساز بدن است به طوری که بدن فرد قادر به تنظیم قند خون در محدوده ی طبیعی نمی باشد بنابراین قندخون افزایش می یابد.

دیابت انواع مختلفی دارد که دیابت نوع یک در کودک و نوجوانان شیوع بیشتری دارد. در دیابت نوع یک سلول های تولید کننده انسولین در لوزالمعده تخریب شده و میزان آن به شدت کاهش می یابد از آنجا که از انسولین تنظیم کننده قند خون است، کاهشش باعث بالا رفتن میزان قند خون می شود.

علائم:

پر نوشی

پر ادراری

پر خوری

کاهش وزن

تغییرات خلقی

تشخیص:

بالا بودن غیرطبیعی سطح خونی قند معیار اصلی برای تشخیص دیابت می باشد. اگر خون ناشتا به 126 یا بیشتر برسد و علائم دیابت به همراه یک قند خون 200 یا بیشتر باشد تشخیص دیابت مطرح می شود.

درمان:

از انسولین تزریقی: از انسولین به صورت زیر جلدی تزریق می شود که محل های مختلفی جهت تزریق وجود دارد: قسمت خارجی بازوها، قسمت خارجی ران پاها، پهلوی و شکم



جذب انسولین در شکم سریعتر از بازو و در بازو سریعتر از ران می باشد. می بایست محل تزریق را در هر نوبت عوض کنید و فاصله هر تزریق با تزریق قبلی باید 2 / 5 – 1 / 5 سانتی متر باشد.

عوارض:

زودرس

افت قند خون کمتر از 60 تا 50 میلی گرم

کتواسیدوز دیابتی

اغمای هایپر اسمولار هیپر گلیسمیک

دیررسی: امروزه به شترین عامل مرگ و میر در بیماران دیابتی ناشی از عوارض طولانی مدت دیابت می باشد. این عوارض بر روی عروق و اعصاب بدن اثر مخربی می گذارد که منجر به سکته های قلبی و مغزی، آسیب شبکه چشم و اختلالات بینایی، نارسایی کلیه، زخم های دیابتی و عفونت، آسیب های عصبی و عدم درک صحیح احساسات می شود.

مراقبت های لازم:

برنامه منظم ورزشی و استراحت کافی داشته باشید. میزان فعالیت بدنی خود را با مصرف غذا و دارو هماهنگ نمایید، در ورزش هایی نظیر پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا شرکت نمایید. قبل از انجام ورزش علائم حیاتی و قند خون خود را کنترل کنید.

قبل از ورزش حتما غذای سبک مصرف نمایید

قبل از صرف غذا ورزش نکنید