



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

دیابت کودکان

ویژه والدین



واحد آموزش سلامت-بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش اطفال

کدسند: ۰۰۰۰۱/Pat Edu Pam/MN-EH

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 دقیقه صبر کنید، عدد روی صفحه دستگاه نشاندهنده قندخون شماست.
- نوک انگشت شما مقدار زیادی دارد. یادتان باشد که برای به حداقل رساندن از کنار انگشت نمونه بگیرید و محل نمونه گیری را به صورت چرخشی تغییر دهید.
- **در صورت علائم زیر به اورژانس مراجعه کنید:**
- دل درد، حالت تهوع و بی حالی شدید و تب و علائم افت و بالا رفتن مکرر قند خون مکرر

منبع:

انجمن دیابت گابریک

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

شماره داخلی: ۱۴۴۶

جهت دریافت

فایل می توانید

بارکد را با تلفن

همراه خود اسکن

نمایید



insulin

درمان افت قند خون:

افت قند خون بطور ناگهانی ظاهر می شود.

ممکن است کودکان در حالی که مشغول ورزش و بازی کردن است قندش به یکباره پایین بیاید و حتی ممکن است نیمه شب و به دور از چشمان شما دچار افت قند شود و به یکباره از خواب بپرد.

اگر قندش تا حد زیادی پایین آمد طوری که هوشیار نبود مثلاً در خواب بود به زور شیرینی جات در دهانش نگذارید که ممکن است به خفگی 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 بیمارستان مراجعه کنید یا با اورژانس تماس بگیرید.

در زمان افت قند خون اگر کودک هوشیار بود فوراً برایش مواد قندی که سریعاً جذب می شوند آماده کنید، همان قندی که برایش مضر است حالا دواى دردش است.

می توانید ۶ تا ۷ حبه قند را در یک لیوان آب حل کنید و به او بدهید (یا نصف لیوان آب میوه صنعتی (حاوی شکر، 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.

درمان دیابت نوع یک در کودکان:

تنها راه پایین آوردن سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ در حال حاضر فقط تزریق انسولین است. متأسفانه باورهای غلط در مورد مصرف دواهای گیاهی به نوان جایگزین انسولین که توسط برخی افراد معرفی می شوند، تنها جنبه تجاری دارند و قابل اعتماد نیستند.

دانلود شابلون محل های تزریق انسولین



توصیه های برای کودک مبتلا به دیابت :

بهتر است برای کنترل تغذیه کودک و کسب اطلاعات غذایی از متخصص تغذیه یا کارشناس تغذیه کمک بگیرید.

کودکان دیابتی بدلیل اینکه در سن رشد هستند باید رژیمی همراه با مواد مغذی داشته باشند. رژیم غذایی استاندارد شامل مواد نشاسته ای مثل نان، سیب زمینی، برنج، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و گوشت است. چربی غذا باید کم و یا بیشتر از روغن های گیاهی باشد و از غذاهای پرفیبر استفاده گردد.

هنگامی که کودک براند چگونه بدنش به مصرف انسولین واکنش می دهد فمصرف شیرینی ها در حد متوسط همراه با دوز مناسب انسولین بلامانع است.

بهتر است روزانه ۳ وعده غذای اصلی (صبحانه، نهار، شام) و ۳ میان وعده کوچک مصرف شود. وعده های غذایی کوچک از گرسنگی و پرخوری در وعده بعد جلوگیری می کند و در نتیجه قند خون بهتر کنترل می شود.

وعده های آخر شب اهمیت زیادی دارد چرا که اگر خورده نشود ممکن است کودک در نیمه شب دچار افت قند خون شود و خطر قند پایین کودک را تهدید می کند.

سعی کنید وعده های غذایی را در زمان های ثابت سرو کنید.

مصرف صبحانه برای کودکان دیابتی بسیار مهم است.

غذاهای آماده مانند ساندویچ ها، سوسیس و کالباس، همبرگر، پیتزا و غیره، همچنین تنقلاتی مانند چیپس، پفک، انواع کیکها و بیسکویتها و نوشابه ها نباید به صورت روزمره و همیشگی در خانواده استفاده شود.

در تهیه سالاد ها میتوانید از ماست چکیده کم چرب همراه با ادویه های خوش طعم به جای سس مایونز استفاده کنید و یا مقدار کمی سس مایونز به ماست اضافه کنید.

مصرف آب را در کودکان فراموش نکنید. سایر مایعات مانند چای نیز بصورت کم رنگ استفاده شود (چای پررنگ باعث دفع آب بدن می شود).

مزه میوه ها نشان دهنده مقدار قند آنهاست، هرچه میوه شیرین تر و رسیده تر باشد قند آن بیشتر است.

برای کودکان ۲ تا ۳ عدد میوه در یک روز توصیه می شود که بهتر است در هر میان وعده یک وعده (به اندازه یک سیب متوسط) استفاده شود، خوردن مقدار زیاد میوه در یک وعده باعث افزایش قند خون می شود.

مصرف روزانه شیر و ماست به دلیل تامین کلسیم و پروتئین بدن لازم و ضروری است. برای کودکان کوچکتر روزانه ۱ تا ۲ لیوان و برای افراد بزرگتر روزانه ۲ تا ۳ لیوان شیر یا ماست لازم است مصرف شود برای جلوگیری از افزایش قند خون بهتر است این مواد (خصوصا) شیر در حجم زیاد و به یکباره مصرف نشود.

سبزیجات منبع بارزش ویتامین ها هستند و لازم است در هر وعده با توجه به عادات غذایی خانواده، بصورت خام مانند سالاد یا پخته شده در غذاها استفاده شوند.

سبزیجات حاوی فیبر هستند که باعث می شود قند و نشاسته غذاها دیرتر جذب شود و این افزایش قند خون بلافاصله بعد از مصرف غذا ایجاد نشود.

انواع مختلف گوشتها (مانند مرغ، ماهی، گوشت، گوسفند، گوساله و غیره)، گوشتهای احشایی (مانند جگر، دل، قلوه)، تخم مرغ، پنیر و کشک در گروه گوشتها قرار دارند و هیچ گونه کربوهیدراتی ندارند. این مواد تامین کننده پروتئین و آهن بدن هستند و لازم است روزانه مصرف شوند.

تخم مرغ منبع بارزش پروتئین برای کودکان است و مصرف آن ۳ تا ۴ عدد در هفته توصیه میشود. مصرف تخم مرغ آب پز، یا املت که دارای سبزیجات است، (گوجه فرنگی، پیاز) بهتر از نیمروی روغن دار 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 می دهد بنابراین اگر کودک انسولین تزریق می کند ممکن است نیاز به کاهش دوز داشته باشد.

این کار به ایندلیل است که ترکیبی از انسولین زیاد و ورزش می تواند سطح قند خون را کاهش دهد و برای مقابله با این اتفاق کودک باید همیشه یک ماده قندی مانند شکلات را همراه خود داشته باشد.

نشانه ها را جدی بگیرید.

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 خون مدام (چهار بار در روز) چک شود.

علامت افزایش قند: تشنگی بیش از حد، خشکی دهان، خستگی و بی حالی، تکرر ادرار و تهوع علایم افزایش قند خون هستند. قند بالا بر عکس 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 برنمی آید و بهتر است کودک را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید.

علامت افت قند: زمانی که قند خون به پایین تر از ۷۰ می رسد گفته می شود. علایم افتقند شامل: رنگ پریدگی، تعریق بیش از حد، تغییر رفتار، عدم توانایی در تمرکز، اختلال در تکلم، خواب آلودگی و لرزش دست است که اگر ادامه پیدا کند فممكن است کودک را تا مرز تشنج یا کما برساند.

افت قند خون ممکن است در این مواقع اتفاق بیافتد:

- در طول اوج اثر انسولین که معمولاً ۲ ساعت پس از انسولین سریع الاثر یا ۴-۶ ساعت پس از انسولین طولانی اثر است.
- قبل از غذا
- در حین ورزش یا بعد از آن

