



مقدمه:

بیماری دیابت در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی پدید می‌آید. امروزه، دیابت یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی - درمانی و اجتماعی - اقتصادی جهان محسوب می‌شود، به گونه‌ای که بیش از ۱۵۰ میلیون نفر در دنیا مبتلا به این بیماری‌اند. در کشور ما نیز بالغ بر دو میلیون نفر به این بیماری دچارند. از آن جا که خود بیماران و خانواده‌های آن‌ها عمده‌ترین نقش را در درمان دیابت به عهده دارند، کسب اطلاعات لازم دربارهٔ دیابت به شیوه‌های گوناگون آموزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مبتلایان به دیابت باید یاد بگیرند که چگونه قند خون خود را کنترل کنند تا از عوارض حاد و مزمن بیماری پیش‌گیری نمایند یا در صورت پدید آمدن این عوارض، به موقع به مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه کنند. با درج این مقاله امیدواریم زمینهٔ مناسبی برای آشنایی بیماران، خانواده‌ها و کارکنان مراکز بهداشتی - درمانی با جنبه‌های گوناگون بیماری دیابت فراهم شود.

دیابت

مبتلا به

کودک

والدین

آموزشی

بنیاد امور بیماری‌های خاص



حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و گوشت است. چربی غذا باید کم و بیش تر از نوع نباتی باشد و از غذاهای پرفیبر استفاده گردد.

۵- مقدار غذای مناسب برای کودک براساس میزان مصرف انسولین باید به صورت منقسم برای کودک تنظیم شود. در این کار متخصص تغذیه به شما کمک می‌کند.

۶- قبل از فعالیت شدید مانند ورزش، کودک نیاز به مواد قندی دارد و در این مواقع حتی می‌توان از قندهای ساده مثل شکلات، آب‌نبات و... در صورت نیاز استفاده کرد. البته بهتر است فعالیت ورزشی مداوم، بیش از یک ساعت طول نکشد. کودک هر ساعت باید تغذیه شود.

۷- اگر برای کودک جشن تولد گرفتید، می‌توانید از شیرین کننده‌های مصنوعی برای کیک و شربت و... استفاده کنید. سالی یک بار خوردن کیک تولد در تنظیم قند خون مشکل زیادی ایجاد نمی‌کند ولی با نظر پزشک، می‌توانید چند واحد انسولین کریستال قبل از خوردن مقادیر زیاد کیک و شیرینی توسط کودک، به او تزریق نمایید.

۸- رژیم غذایی کودک باید آزاد باشد ولی این به آن معنی نیست که هر چقدر دلش خواست مواد قندی مصرف کند. بهتر است مواد قندی ساده (به جز میوه‌هایی که حاوی املاح و ویتامین‌اند) از برنامه غذایی کودک حذف شوند و میوه‌های خیلی شیرین مانند انگور، خربزه و انجیر نیز به ندرت استفاده گردند.

ضروری می‌باشد.

۶- باید سعی کنید که تزریقات با حداقل مقاومت کودک انجام شود؛ از این رو مقدار انسولین لازم را دور از دید کودک در سرنگ بکشید و سپس با حداقل سر و صدا و ترساندن او، آن را تزریق نمایید. از وعده و وعید یا ترساندن کودک برای تزریق انسولین اجتناب کنید.

۷- وقتی کودکان بزرگ‌تر شد باید خود مسئولیت تزریق انسولین را به عهده بگیرد. در این مورد آموزش لازم را به او بدهید.

تغذیه کودک دیابتی چگونه باید باشد؟

۱- باید بدانید که رژیم غذایی مناسب و منظم در کنار تزریق انسولین برای کنترل بیماری کودک دیابتی اهمیت زیادی دارد تا مانع افت قندخون (هیپوگلیسمی) شود.

۲- کودک دیابتی در طول روز باید علاوه بر وعده‌های غذایی اصلی، حداقل سه نوبت نیز از مواد غذایی مناسب به عنوان وعده‌های فرعی (در مجموع حداقل ۶ وعده غذا در روز) استفاده کند. در وعده‌های غذایی فرعی باید حتماً مواد نشاسته‌ای گنجانده شود.

۳- تغذیه قبل از خواب کودک مهم است زیرا از افت قند در طول شب جلوگیری می‌کند.

۴- رژیم غذایی مناسب شامل مواد نشاسته‌ای مثل نان، سیب زمینی، برنج،

دیابت چیست و انواع آن کدام است؟

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می‌آید. انسولین ماده‌ای است که در بدن توسط لوزالمعده تولید می‌شود و باعث می‌گردد قند یا به عبارتی مهم‌ترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

در مورد تزریق انسولین چه نکاتی را باید دانست؟

۱- بیش‌تر کودکان به ۲ تا ۳ بار تزریق روزانه انسولین نیاز دارند که در زمان‌های معین در هر روز انجام می‌شود.

۲- بیش‌تر کودکان به بیش از یک نوع انسولین نیاز دارند.

۳- این را که چه نوع انسولین و چند بار تزریق در روز مورد نیاز است، پزشک شما تعیین می‌کند، زیرا احتیاج افراد مختلف، یکسان نیست.

۴- تزریق انسولین ممکن است سبب تجمع نامناسب بافت چربی یا تحلیل رفتن بافت چربی در منطقه تزریق شود. برای جلوگیری از این پیامد بهتر است هر دو بار جای تزریق را عوض کنید.

۵- با محبت و ملامت برای کودک توضیح دهید که اگرچه تزریق انسولین دردناک است، برای سلامت او



۶- بی‌قراری و گریه

۷- سیاهی رفتن چشم‌ها

۸- خستگی و خواب‌آلودگی

۹- سردرد

۱۰- عدم تمرکز

چانه‌اش را به سمت پایین بکشید.

☞ به مرکز فوریت‌های پزشکی خبر دهید.

☞ اگر آمپول گلوکاغون در دسترس

دارید، مقداری از آمپول را طبق دستور

پزشک به صورت زیرجلدی یا عضلانی به

کودک تزریق کنید.

☞ در مواردی که گلوکاغون در دسترس

نیست، می‌توان از تنقیهٔ محلول گلوکز

استفاده کرد.

چه وقت افزایش قند

خون (هیپرگلیسمی) رخ می‌دهد؟

☞ انسولین در دسترس بدن کم باشد یا

بیمار تزریق انسولین را فراموش کند.

☞ غذا زیادتر از حد معمول مصرف گردد.

☞ ورزش و فعالیت بدنی خیلی کم شود.

☞ بدن در وضع پراضطراب یا بیماری

(گلودرد، سرماخوردگی و...) قرار گیرد.

علامت‌های افزایش قند خون:

۱- تشنگی

۲- خستگی و ضعف

۳- افزایش دفعات ادرار

۴- تاری دید

هنگام افزایش قند خون چه

باید کرد؟

☞ اندازه‌گیری قند خون با گلوکومتر

☞ استفاده از غذاها و نوشیدنی‌های

بدون قند

☞ تزریق انسولین کربستال طبق

دستور پزشک

چه مشکلاتی در تنظیم قند

خون کودک ممکن است پدید آید؟

۱- افت قند خون (هیپوگلیسمی)

۲- بالا رفتن قند خون (هیپرگلیسمی)

۳- کتواسیدوز

افت قند خون (هیپوگلیسمی)

یکی از موارد فوریتی (اورژانس) که

یک کودک دیابتی با آن ممکن است مواجه

شود، افت قند خون است که یک احساس

ضعف و گرسنگی یا بی‌هوشی و اغما

ممکن است نشانهٔ آن باشد.

چه مواقعی این وضعیت پیش

می‌آید:

☞ وقتی که کودک یک وعده غذا را

فراموش کند.

☞ اگر هوا خیلی گرم یا خیلی سرد باشد.

☞ اگر ورزش شدید بدون تغذیهٔ مناسب

انجام شود.

☞ اگر انسولین بیش از نیاز مصرف شود.

علامت‌های افت قند خون کدام

است؟

در موارد خفیف تا متوسط پایین افتادن

قندخون، علامت‌های زیر بروز می‌کنند:

۱- لرزش دست و احساس لرزش در

عضلات

۲- پوست رنگ پریده

۳- عرق سرد

۴- ضربان تند قلب

۵- گرسنگی

در این مرحله چه باید کرد؟

☞ باید به سرعت یک غذای شیرین مثل

آب میوه، نوشابه، نصف لیوان آب و ۴-۵

حبه قند به کودک بدهید. بهتر است از

شیرینی‌های جامد استفاده نکنید تا در

صورت ایجاد تشنج، غذا به راه‌های هوایی

کودک وارد نشود.

☞ اگر پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کودک

احساس بهبود نکرده، این کار را تکرار کنید.

☞ به دنبال بهتر شدن حال کودک، باید

یک مادهٔ غذایی که قند آن جذب

طولانی‌تری دارد به وی بدهید تا دوباره

افت قند تکرار نشود. نمونهٔ چنین غذاهایی

ساندویچ پنیر یا شیر یا چند عدد بیسکویت

است.

در موارد افت شدید قند خون

علامت‌های زیر دیده می‌شود:

۱- کاهش هوشیاری (بی‌هوشی)

۲- تشنج

در موارد افت شدید قند خون

چه باید کرد؟

☞ به کودک بی‌هوش نباید از راه دهان

غذا یا نوشیدنی بدهید چون وارد ریه شده،

او را خفه می‌کند.

☞ کودک را به یک پهلو بخوابانید و



چند نکته دربارهٔ مراقبت از کودک دیابتی

۱- پدر و مادر باید آگاهی خود را در مورد بیماری قند افزایش دهند و تنها توصیه‌های پزشکان و افراد صلاحیت‌دار را اجرا کنند.

۲- زیاده‌روی در سخت‌گیری یا آزادی دادن بیش از حد، در مورد کودک دیابتی درست نیست.

۳- از تبعیض قائل شدن برای کودک دیابتی باید پرهیز کرد.

۴- یکی از ویژگی‌های دیابت کودکان این است که نشانه‌های آن ممکن است به سرعت و ناگهانی بروز کنند و به سرعت ولی موقتاً از بین بروند که گاهی والدین با مشاهدهٔ این وضع، تزریق انسولین را متوقف می‌سازند. باید توجه داشت که این دوران بهبود که به آن «ماه غسل بیماری» می‌گویند گذراست و به زودی نشانه‌های بیماری دوباره پدیدار خواهند شد. این حالت اغلب ۱-۲ ماه پس از شروع دیابت رخ می‌دهد و معمولاً ۱-۲ ماه و گاهی یک سال طول می‌کشد. در این دوره وظیفهٔ والدین اندازه‌گیری منظم قند خون و ادرار و کاهش تدریجی مقدار انسولین است.

۵- گاهی مسائل جالب توجهی اتفاق می‌افتد؛ مثلاً کودک دیابتی که در درس حساب قوی بوده، ناگهان در این درس افت شدید پیدا می‌کند ولی بعدها معلوم می‌شود که زمان درس حساب قبل از ناهار یا پس از ساعت ورزش بوده است. در این زمان‌ها قند کودک در حد پایین است و تمرکز و دقت و درک او هم کاهش می‌یابد.

۶- وقتی کودک وارد مدرسه شد، باید با اولیای مدرسه و معلم او در مورد بیماری‌اش صحبت شود تا آن‌ها بدانند که کودک در ساعات خاصی نیاز به تغذیه و تزریق انسولین دارد و اگر دچار افت قند شد، چگونه به او کمک کنند.

۷- گاهی مسائل جالب توجهی اتفاق می‌افتد؛ مثلاً کودک دیابتی که در درس حساب قوی بوده، ناگهان در این درس افت شدید پیدا می‌کند ولی بعدها معلوم می‌شود که زمان درس حساب قبل از ناهار یا پس از ساعت ورزش بوده است. در این زمان‌ها قند کودک در حد پایین است و تمرکز و دقت و درک او هم کاهش می‌یابد.

۸- مسائل روانی کودک اهمیت زیادی دارند. کودک دیابتی حس می‌کند با دوستانش فرق دارد، به ویژه که از خوردن بستنی و نان خامه‌ای محروم است. باید فضایی ایجاد گردد که کودک غم‌ها و ناراحتی‌هایش را با والدین در میان بگذارد.

۹- وقتی کودک به میهمانی، مسافرت و... می‌رود، رنگ و شیشهٔ انسولین و برنامهٔ غذایی‌اش را نباید فراموش کند.

کتواسیدوز چیست؟

۱- وقتی بدن نتواند از قند خون به طور کافی استفاده کند، شروع به سوزاندن چربی می‌کند و مواد زایدی به نام کتون تولید می‌گردد که به دنبال انباشت آن‌ها در خون، کتواسیدوز پدید می‌آید.

۲- این وضعیت در تزریق کم و نامناسب انسولین رخ می‌دهد.

۳- کتواسیدوز یکی از وضعیت‌های بسیار اورژانس در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ است و باید به سرعت درمان شود و گرنه به بی‌هوشی یا اغمای دیابتی می‌انجامد.

علامت‌های کتواسیدوز دیابتی:

- ۱- کاهش آب بدن، چشمان گودرفته و لب‌های خشک و پوسته پوسته شده
- ۲- خواب‌آلودگی و تنفس دشوار
- ۳- استفراغ
- ۴- درد شکم
- ۵- تنفس با بوی میوهٔ گندیده

در وضعیت کتواسیدوز چه باید کرد؟

✿ اگر کودک هوشیار است مایعات بدون قند به او بدهید.

✿ سریعاً کودک را به اورژانس برسانید.

گلوکومتر چیست؟

گلوکومتر دستگاه کوچک و قابل حملی است که به وسیلهٔ آن می‌توان غلظت قند خون را به آسانی با گرفتن نمونه‌ای اندک از خون محیطی، اندازه گرفت.

