

دیابت کودکان

ویژه والدین و بیماران



کارگروه آموزش به بیمار بخش اطفال

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam/doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

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

- ابتدا دستهای کودک را با آب گرم و صابون بشوید.
- 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.

در صورت علائم زیر به اورژانس مراجعه کنید:

دل درد، حالت تهوع و بی حالی شدید و تب
و علائم افت و بالا رفتن قند خون مکرر

منبع:

انجمن دیابت گابریک

راهنمای بالینی پرستاری کودکان

شماره تماس: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۴ داخلی ۱۱۹۹



فیلم نحوه تزریق انسولین

درمان افت قند خون:

افت قند خون به طور ناگهانی ظاهر می شود.

ممکن است کودک تان در حالی که مشغول ورزش و 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.

اگر قندش تا حد زیادی پایین آمد، طوری که هوشیار نبود- مثلاً در خواب بود- به زور شیرینی جات را در دهانش نگذارید که ممکن است به آسیب (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 ۱۱۵ تماس بگیرید.

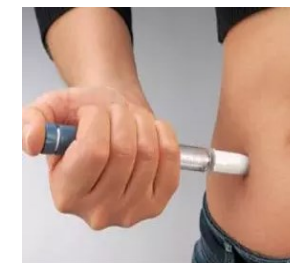
در زمان افت قند خون اگر کودک هوشیار بود فوراً برایش مواد قندی که سریع جذب می شوند آماده کنید؛ همان قندی که برایش مضر بود حالا دواى دردش است.

می توانید ۶ یا 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 داروهای گیاهی به عنوان جایگزین انسولین که توسط برخی افراد معرفی می شوند، تنها جنبه تجاری دارند و قابل اعتماد نیستند.



دانلود

شابلون

محل های

تزریق

انسولین

توصیه‌هایی برای کودکان مبتلا به دیابت:

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

کودکان دیابتی به دلیل اینکه در سن رشد هستند باید رژیمی همراه با مواد مغذی داشته باشند. رژیم غذایی استاندارد شامل مواد نشاسته‌ای مثل نان، سیب زمینی، برنج، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و گوشت است. چربی غذا باید کم و یا بیشتر از روغن‌های گیاهی باشد و از غذاهای پر فیبر استفاده گردد.

هنگامی که کودک بداند چگونه بدنش به مصرف انسولین واکنش می‌دهد، مصرف شیرینی‌ها 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. وعده‌های غذایی کوچک از گرسنگی و پر خوری در وعده بعد جلوگیری میکند و در نتیجه قند خون بهتر کنترل میشود.

وعده‌های 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 می‌کند.

سعی کنید وعده‌های غذایی را در زمان‌های ثابت سرو کنید.

مصرف صبحانه برای کودکان دیابتی بسیار مهم است.

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

در تهیه سالادها میتوانید از ماست چکیده کم چرب همراه با ادویه‌های 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 به صورت کم رنگ استفاده شود (چای پر رنگ باعث دفع آب بدن میشود).

مزه میوه‌ها 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 میشود که بهتر است در هر میان وعده یک عدد (به اندازه یک سیب متوسط) استفاده شود، خوردن مقدار زیاد میوه در یک وعده باعث افزایش قند خون میشود.

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 (خصوصاً شیر) در حجم زیاد و به یکباره مصرف نشود.

سبزیجات منبع باارزش ویتامین‌ها هستند و لازم است در هر وعده، با توجه به عادات غذایی خانواده، به صورت خام مانند سالاد یا پخته شده در غذاها استفاده شوند.

سبزیجات حاوی فیبر هستند، که باعث می‌شود قند و نشاسته غذاها دیرتر جذب شود و 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 تأمین کننده پروتئین و آهن بدن هستند و لازم است روزانه مصرف شوند.

تخم مرغ منبع باارزش پروتئین برای کودکان است و مصرف آن ۳ تا ۴ عدد در هفته توصیه میشود. مصرف تخم مرغ آبپز و یا املت که دارای سبزیجات است (گوجه فرنگی، پیاز) بهتر از نیمرو و 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 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 برای مقابله با این اتفاق کودک باید همیشه یک ماده قندی مانند شکلات را همراه خود داشته باشد.

نشانه‌ها 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، بهتر است، قندخون مدام (چهار بار در روز) چک شود.

علائم افزایش قند: تشنگی بیش از حد، خشکی دهان، خستگی و بی حالی، تکرر ادرار و تهوع علائم افزایش قند خون هستند. قند بالا برعکس افت قند به یکباره اتفاق نمی‌افتد 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 نمی‌آید و بهتر است کودک را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید.

علائم افت قند: زمانی که قند خون به پایینتر از ۷۰ می‌رسد گفته می‌شود. علائم افت قند خون 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، ممکن 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 سریع‌الاثرا یا ۴-۶ ساعت پس از انسولین طولانی اثر است.

* قبل از غذا

* در حین ورزش یا بعد از آن

