

## بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

### دیابت در کودکان



گاهی والدین متوجه میشوند که فرزندشان با اینکه دچار پرنوشی و پرخوری است اما لاغر و کسل است و حال عمومی اش خوب نیست کودک مبتلا به دیابت باید مانند بقیه بچه ها فعالیت معمولی و بازیگوشی داشته باشد و نباید او را محدود کرد. در مواقعی که فعالیت بیش از معمول دارد باید در اندازه گیری قند خون و تزریق انسولین دقت بیشتری شود. در مواقع بیماری یا کم شدن فعالیت یا غذا نخوردن نیز باید در اندازه گیری قند خون و تزریق انسولین دقت بیشتری شود و با پزشک مشورت شود.

#### روش های اندازه گیری قند خون:



- بادستگاه گلوکومتر، که در بخش به شما آموزش داده میشود. (روش دقیق)
- با نوار ادراری (خیلی دقیق نیست)

#### رژیم غذایی در بیماران دیابتی:

کودک دیابتی رژیم سختی ندارد، مهم منظم و بر اساس ساعت غذا خوردن است. چون اگر بعد از تزریق انسولین، بیمار غذا نخورد قند خون او پایین می آید. وعده های غذایی: صبحانه، میان وعده صبح، نهار، میان وعده عصر، شام، میان وعده آخر شب.

#### غذاهایی که مصرف آنها توصیه نمیشود:

نوشابه، آبمیوه صنعتی (رانی، ساندیس و...)، کیک، شیرینی، شکلات و کلا تنقلات.

#### غذاهایی که مصرف آنها توصیه میشود:



برنج، سیب زمینی، ماکارونی، نان (سنگک و بربری بهتر است) گوشت قرمز، گوشت مرغ، نخود، لوبیا، عدس، لپه، پنیر تخم مرغ، ماهی، شیر، ماست، استفاده از روغن سالم در پخت غذا، گردو، پسته، بادام، بیسکویت سبوس دار، میوه با پوست شسته شده، سبزی، کاهو هویج، کرفس و توت خشک و کشمش در مقادیر کم

## علامت های پایین افتادن قند خون:

✓ رنگ پریدگی ، عرق کردن، اضطراب، لرزش، تپش قلب ، گرسنگی ، خواب آلودگی ، گیجی و گاهی تشنج، رفتارهای غیر عادی مانند پرخاشگری

✓ درمان اولیه : در تمامی موارد غیر از تشنج، مایعات شیرین مثل آب قند یا شربت بدهید و با گلوکومتر قند را اندازه بگیرید و بلافاصله انسولین نزنید.

✓ در صورت تشنج و بیهوشی از راه دهان چیزی ندهید، انسولین هم تزریق نکنید و بیمار را سریع به بیمارستان ببرید.

**تزریق انسولین:** معمولا به صورت دو نوبت ( صبح - عصر) باید تزریق شود. مواردی که در بیمارستان به شما آموزش داده میشود شامل:

- نحوه تزریق
- نحوه اندازه گیری مقدار هر نوع انسولین ( واحد )
- تغییر محل تزریق
- نحوه استفاده از گلوکومتر

**اندازه گیری قند خون با گلوکومتر :** ابتدا دفعات اندازه گیری قند خون بیشتر است ، اما به تدریج با نظر پزشک کمتر میشود.

## برای کنترل بیشتر قند یک دفتر چه تهیه کنید و آنرا بامشخصات :

تاریخ- ساعت-مقدار-نوع تزریق انسولین-محل تزریق-مقدار قند خون جدول بندی نمایید و در مراجعه به پزشک آنرا نشان دهید تا پزشک بتواند بر اساس وضعیت قبلی بیمار برای او بهترین برنامه ریزی را انجام دهد.

در صورت وجود ابهام در هر یک از آموزش های داده شده در منزل ، از پرسنل و پزشکان بخش راهنمایی و توضیح بیشتر بخواهید.

**والدین در دیابت کودکان نقش مهمی را ایفا میکنند**



تهیه کننده : ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

منبع : درسنامه نلسون 2016

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) آاباده 1403