

# دیابت در کودکان



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۱

منبع : نلسون - مارلو

## اقدامات لازم در کتواسیدوز

- ✓ اگر کودک هوشیار است مایعات بدون قند به او بدهید .
- ✓ سریعاً او را به اورژانس برسانید .

## تغذیه

- کودک دیابتی در طول روز علاوه بر سه وعده غذای اصلی باید سه میان وعده نیز شامل مواد نشاسته ای داشته باشد . تغذیه قبل از خواب کودک مهم است تا در طول شب افت قند نداشته باشد .

رژیم غذایی مناسب باید شامل :

- مواد نشاسته ای مانند سیب زمینی ، برنج حبوبات ، لبنیات ، تخم مرغ و گوشت باشد . غذای کودک باید کم چرب و پر فیبر باشد .
- بهتراست فعالیت ورزشی بیش از یک ساعت نداشته باشد . قبل از ورزش میتوان مواد قندی ساده مثل شکلات و... داد .
- سالی یکبار خوردن کیک تولد در تنظیم قند خون مشکلی ایجاد نمی کند حتی با نظر پزشک چند واحد انسولین قبل از خوردن مقادیر زیاد کیک به کودک تزریق نمایید.
- مواد قندی ساده را بامحدودیت به کودک بدهید.
- اولیا ئ مدرسه را در جریان بیماری کودک قرار دهید.

- اگر آمپول گلوکاگون در دسترس نباشد میتوان از تنقیه محلول گلوکز استفاده کرد .
- انسولین در دسترس کم باشد یا تزریق انسولین فراموش شود .
- غذا زیادتز از حد معمول مصرف گردد .
- ورزش وفعالیت بدنی خیلی کم شود .
- بدن در وضعیت پر اضطراب و یا بیماری قرار گیرد .

## علائم افزایش قند خون

- ✓ تشنگی
- ✓ خستگی و ضعف
- ✓ افزایش دفعات ادرار
- ✓ تاری دید

## کتواسیدوز

وقتی بدن نتواند از قند خون استفاده کند شروع به سوزاندن چربی میکند وماده ای بنام کتون در خون انباشته میشود به این حالت کتواسیدوز گفته میشود کتواسیدوز یک حالت اورژانس است که باید سریع درمان شود .

## علائم کتواسیدوز

- کاهش آب بدن ،چشمهای گود رفته ، لبهای خشک وپوسته پوسته شده
- خمار ، آلودگ

## دیابت نوع ۱ در کودکان

در دیابت نوع ۱، بدن کودک قادر به ساختن انسولین نیست یا انسولین بسیار کمی تولید می کند.

انسولین هورمون مهمی است که به وظیفه آن انتقال قند از جریان خون به سلولهای بدن است. کمبود ویا نبود انسولین منجر به انباشته شدن قند در خون می شود. در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای آن وجود ندارد اما می توان آن را مدیریت کرد.

## علت دیابت نوع ۱

علت دقیق آن مشخص نیست . اما در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱، سیستم ایمنی بدن به اشتباه سلولهای تولید کننده انسولین در لوزالمعده را از بین می برد.

مشکلاتی که در تنظیم قند خون ممکن است پیش بیاید:

- افت قند خون
- افزایش قند خون
- کتواسیدوز

## علل افت قند خون

- ✓ وقتی کودک یک وعده غذایی را فراموش کند .
- ✓ هوا خیلی گرم ویا خیلی سرد باشد .
- ✓ کودک ورزش شدید بدون تغذیه مناسب انجام دهد .
- ✓ انسولین بیش از نیاز بدن مصرف شود.

## علائم هشدار:

- ✓ لرزش دست و احساس لرزش در عضلات
- ✓ پوست رنگ پریده
- ✓ عرق سرد
- ✓ ضربان تند قلب
- ✓ گرسنگی
- ✓ بیقراری و گریه
- ✓ سیاهی رفتن چشمها
- ✓ خستگی و خواب آلودگی
- ✓ سردرد
- ✓ عدم تمرکز

## اقدامات لازم در افت قند خون

- ✓ باید به سرعت یک مایع شیرین مثل آب میوه ، نوشابه ، نصف لیوان آب شیرین شده با ۴-۵ حبه قند به کودک بدهید. بهتر است از شیرینی های 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 نکرد دوباره این کار را تکرار کنید.
- بدنبال بهبود حال کودک ، باید یک ماده غذایی که قند آن مدت جذب طولانی تری دارد مانند ساندویچ پنیر یا شیر یا چند عدد بیسکویت به او بدهید .

## توجه :

افت قند خون یک مورد اورژانس می باشد که نیاز به اقدامات سریع دارد .

## اگر کودک بیهوش باشد ویا دچار تشنج گردد :

- از راه دهان چیزی به کودک نخورانید زیرا باعث خفگی او می شود .
- کودک را به پهلو خوابانده چانه اش را بسمت پایین بکشید .
- به اورژانس اطلاع دهید .
- اگر آمپول گلوکاگون دارید بصورت زیر جلد یا عضلانی به کودک تزریق کنید .