

## موضوع:

# دیابت در کودکان



## تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

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

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

۴- رژیم غذایی مناسب شامل مواد نشاسته ای مثل نان، سیب زمینی، برنج، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و گوشت است. چربی غذا باید کم باشد و از غذاهای پر فیبر استفاده گردد.

۵- مقدار غذای مناسب برای کودک باید بر اساس میزان مصرف انسولین تنظیم شود. در این کار متخصص تغذیه به شما کمک می کند.

۶- قبل از فعالیت بهتر است قند خون کودک چک شود در صورت قند خون بالا و یا وجود کتون در ادرار ورزش ممکن است سبب بالا بردن قند شود پس باید از آن پرهیز شود تا با تزریق انسولین قند خون پایین تر بیاید. در حین ورزش کودک نیاز به مواد قندی دارد و در این مواقع حتی می توان از قندهای ساده مثل شکلات، آب نبات و... طبق نظر پزشک استفاده کرد. البته بهتر است فعالیت ورزشی مداوم، بیش از یک ساعت طول نکشد.

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

۵- باید سعی کنید که تزریقات با حداقل مقاومت کودک انجام شود. از این مقدار انسولین لازم را دور از دید کودک در سرنگ بکشید و سپس با حداقل سر و صدا و بدون ترساندن کودک آنرا تزریق کنید.

از وعده وعید دادن و یا ترساندن کودک برای تزریق انسولین اجتناب کنید.

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

## تغذیه در کودکان دیابتی:

۱- باید بدانید که رژیم غذایی مناسب و منظم در کنار تزریق انسولین برای کنترل بیماری کودک دیابتی اهمیت زیادی دارد تا مانع افت قند خون نشود.

## دیابت

دیابت نوعی بیماری است که در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین، کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی پدید می آید. دیابت در کودکان از نوع یک می باشد در این نوع دیابت لوزالمعده انسولین تولید نمی کند.

### علائم دیابت در کودک:

- ✓ افزایش تشنگی
- ✓ پر ادراری
- ✓ افزایش اشتها و پرخوری
- ✓ کاهش وزن ناگهانی
- ✓ تنفس با بوی میوه
- ✓ درمان اصلی دردیابت نوع یک استفاده از انسولین می باشد.

### انواع انسولین:

- ✓ انسولین کریستال یا انسولین ریگولار (شفاف)
- انسولین ریگولار بسیار سریع اثر می کند
- ✓ انسولین NPH یا کدر
- نیم ساعت بعد از تزریق انسولین شروع و تا ۲ ساعت به اوج خود می رسد.

انسولین NPH اثرش دیرتر شروع می شود.

از ۴ تا ۶ ساعت پس از تزریق به اوج اثرش می رسد.

### نکاتی در مورد ویال انسولین:

- هنگام مصرف انسولین به تاریخ مصرف آن توجه کنید.
- انسولین ریگولار مثل اشک چشم صاف و زلال است. در صورت وجود تغییر رنگ و یا کدر شدن باید دور ریخته شود.
- انسولین NPH شیری رنگ است. باید آن را تکان دهیم و زیر نور به دقت نگاه کنیم و در صورت وجود رسوب غیر قابل حل نباید آن را مصرف کرد.

### محل های تزریق انسولین :

۱- شکم ۲- بازو ۳- ران و باسن

شکم سریع ترین جذب را دارد.

- ✓ تزریق در ناحیه شکم با زاویه ۹۰ درجه و در بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه انجام می شود و در فاصله ۵ سانتی متر از ناف تزریق می شود. در صورتی که انسولین مکرراً در یک محل تزریق شود آن

ناحیه متورم شده و جذب دارو کم می شود و بعد از فعالیت بدنی مقدار زیادی انسولین از محل خارج شده و قند پایین می افتد. بنابراین محل تزریق باید هر روز عوض شده و حدود ۱/۵-۱ سانتی متر با محل قبلی فاصله داشته باشد. انسولین را هر روز راس ساعت معین تزریق کنید و هر روز راس ساعت وعده ها و میان وعده های خود را استفاده کنید.

اگر انسولین شفاف و شیری را با هم مخلوط کردید حداکثر بین ۱۵-۵ دقیقه باید آنرا تزریق کنید.

در کشیدن انسولین ابتدا باید انسولین ریگولار و سپس انسولین NPH را در سرنگ کشید. مخلوط انسولین باید نیم ساعت قبل از وعده غذایی تزریق شود.

### نکات مهم در مورد تزریق انسولین:

۱- بیشتر کودکان به دو تا سه بار تزریق روزانه انسولین نیاز دارند که در زمان های معین در هر روز انجام می شود.

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

✓ ۳- اینکه چه نوع انسولین و چند بار تزریق در روز مورد نیاز است پزشک کودک شما تعیین می کنند.