

دیابت :

دیابت یک بیماری طولانی مدت است که بدن قادر به استفاده از مواد قندی نیست و با افزایش قند خون مشخص میشود.

انواع دیابت:

شروع علائم در ابتدا شامل آبریزش بینی و سرفه می باشد تهوع، استفراغ، اسهال، دل درد، تحریک پذیری، بی قراری، تورفتگی عضلات بین دنده ای قفسه سینه، تنفس های سطحی و سریع، حرکت جدار های بینی و ... می باشد.

- **دیابت نوع ۱:** در کودکان و نوجوانان دیده میشود و برای درمان آن نیاز به انسولین می باشد.
- **دیابت نوع ۲:** شایعترین نوع دیابت است و در افراد بالای ۳۰ سال دیده میشود.
- **دیابت بارداری:** معمولاً از ماه پنجم به بعد ایجاد میشود و اکثراً بعد از زایمان بهبود میابد.

علائم بیماری دیابت:

- افزایش احساس تشنگی
- افزایش دفعات و حجم ادرار
- کاهش وزن علی رغم افزایش اشتها
- خستگی مفرط
- تاخیر در بهبود رخم
- افت قند خون (هایپوگلیسمی)
- یکی از موارد اورژانس که یک کودک دیابتی با آن ممکن است مواجه شودافت قند خون است که احساس ضعف و گرسنگی یا بی هوشی و اغما ممکن است نشان آن باشد

علل افت قند خون:

- تزریق انسولین زیاد
- دریافت کم غذا
- فعالیت بدنی زیاد
- دریافت کم کربوهیدرات
- دریافت غذا با تاخیر

علائم افت قند خون:

- بیقراری و سردرد
- لرزش و عدم تعادل

- گرسنگی شدید - تعریق و طپش قلب
- برافشفتگی - احساس اندوه - عدم تمرکز
- تاری دید
- در موارد افت شدید قند تشنج و بیهوشی

درمان افت قند خون:

- حدود ۲ تا ۳ حبه قند
- نصف لیوان آب میوه
- یک قاشق غذا خوری شکر یا عسل

افزایش قند خون (هایپرگلیسمی):

- زمانی اتفاق می افتد که انسولین در دسترس بدن کم باشد یا بیمار تزریق انسولین را فراموش کند.
- غذا بیش از حد معمول مصرف گردد
- اضطراب و سرماخوردگی و گلودرد
- کم بودن فعالیت بدنی





دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی بهار

" دیابت در کودکان "



تهیه کننده: بخش اطفال ۱

بهار ۱۴۰۳

واحد آموزش به بیمار: ۰۲۳۳۲۲۴۰۸۲۴

✓ کودکان دیابتی را نمیتوان از مصرف برنج منع کرد اما توصیه میشود برنج مخلوط باشد مانند عدس پلو، لوبیا پلو، سبزی پلو تا فیبر موجود در آن زیاد شود و قند کودک بعد غذا سریع بالا نرود و بهتر است از مصرف چیپس و پفک پرهیز شود. و در صورت اصرار از ۱۰ عدد در وعده بیشتر نشود.



منبع: کتاب پرستاری کودکان ونگ

علامه بالارفتن قند خون:

- بی حسی و سوزن سوزن شدن اعضای بدن
- تکررادرار
- تشنگی
- افزایش یا کاهش بیش از حد وزن
- درمان افزایش قند خون:
- اندازه گیری قندخون
- استفاده از غذاها و نوشیدنی های بدون قند
- تزریق انسولین طبق دستور پزشک

چند نکته در مورد تغذیه کودکان دیابتی:

✓ کودک دیابتی رژیم سختی ندارد اگر بعد از تزریق انسولین غذا نخورد قند خون او پایین میاید. کالری در کودکان دیابتی باید به میزان کودکان معمولی محاسبه شود اما به جای ۳ وعده غذا باید کالری را به ۶ وعده تقسیم کرد یعنی ۳ وعده غذای اصلی و ۳ میان وعده

✓ وعده های آخر شب اهمیت زیادی دارد چرا که اگر خورده نشود ممکن است کودک نیمه شب دچار افت قند خون شود.