



معاونت غذا و دارو

دیابت

در کودکان و نوجوانان



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دفتر تحقیق و توسعه

سال ۹۵

بدنی فرزندان بوجود می آید، احتمال افزایش یا کاهش میزان قند خون زیاد است. بنابراین باید قند خونش را به طور مداوم اندازه بگیرد تا با مشکلی مواجه نشود.

نیازی نیست که ویال های انسولین را در فلاکس یا همراه با کیسه یخ قرار دهید. با این حال آنها را در مکانی خشک، خنک و امن قرار داده و در مقابل شکستگی محافظت نمایید.

وسایل مورد نیاز در صورت مواجهه با هیپوگلیسمی :

- یک ماده قندی سریع الجذب (آب میوه شیرین، قند و یا قرص گلوکز)

- یک ماده غذایی حاوی کربوهیدرات دیر اثر (بیسکویت) - آمپول گلوکاگن

- سرنگ، انسولین و مواد غذایی اضافی

در یک کاغذ اطلاعات مربوط به فرزندان از جمله نام و شماره تلفن پزشک و آدرس و شماره تلفن منزل را یادداشت کرده و آن را در محلی قابل دسترس قرار دهید.

منابع:

کتاب دیابت راه درمان، از مجموعه کتابهای انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک کتاب *Guide to raising a child with diabetes*. از مجموعه کتابهای

انجمن دیابت آمریکا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

معاونت غذا و دارو

دفتر تحقیق و توسعه

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷

تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۴-۶۳۱۳

پست الکترونیکی: RD_DFD@SBMU.AC.IR

WWW.SBMU.AC.IR

آن احتمال بروز هیپوگلیسمی بیشتر می باشد (یعنی قبل از نهار و بعد از ورزش) اطلاع دقیق داشته باشند و بتوانند در صورت مشاهده علائم هیپوگلیسمی به سرعت اقدامات لازم را انجام دهند. در این مواقع معمولاً لازم است تا شما از قبل مواد غذایی لازم جهت درمان حملات هیپوگلیسمی را به مقدار لازم در اختیار مسئولان مدرسه قرار داده باشید. در صورتیکه فرزندان در طول زمان حضور در مدرسه نیازمند انجام آزمایش قند خون و یا تزریق انسولین است، شما باید از قبل در این زمینه با مدیر مدرسه صحبت کرده، وسائل لازم برای این منظور را در اختیار وی بگذارید. وجود اتفاقی که فرزند شما بتواند در آن به راحتی و بدون مزاحمت به تزریق انسولین و یا آزمایش قند خون خود بپردازد بسیار مهم است.



حضور فرزند در اردو

فرزند شما حتماً به اردو هم خواهد رفت. پس بهتر است نکاتی را بدانید:

پیش از اردو از ساعات سرو غذا مطلع شوید. با این حال سعی کنید فرزندان در هنگام اردو همیشه خوراکی هایی مثل بیسکویت یا میوه همراه داشته باشد تا در صورت دیر سرو شدن غذا، مصرف نماید.

در طول اردو به علت تغییراتی که در نوع غذا و فعالیت

به نام خدا

اگر فرزندان مبتلا به دیابت است، نکات زیر می تواند در بهبود زندگی او موثر باشد. درمان های امروزی به کودکان دیابتی کمک می کند تا زندگی طبیعی داشته باشند و مانع بروز مشکلات احتمالی بعدی می شود.

یک کودک مبتلا به دیابت، احساس خستگی می کند، شب ها برای ادرار کردن بیدار می شود، از دل درد می نالد، مقدار زیادی آب می نوشد و به طور مرتب لاغر می شود. با تشدید این موارد، احتمال ابتلا به دیابت بالا می رود و با یک آزمایش ساده، می توان به طور قطعی بیماری او را تشخیص داد.

قبل از سن بیست سالگی، معمولاً بیماری دیابت از نوع اول است که آن را "وابسته به انسولین" یا "دیابت جوانی" می دانند. در موارد نادری دیابت نوع دوم مشاهده می شود. هر چند که بیماری دیابت جوانی، ارثی نیست، ولی علائم اولیه آن را می توان در بین برادران و خواهران مشاهده کرد. این بیماری پیش رونده است و می توان امیدوار بود که در صورت تشخیص زود هنگام، بتوان با استفاده از روش های درمانی نوین، بروز دیابت را تا چند ماه و حتی چند سال به تأخیر انداخت.



پس از تشخیص بیماری، کودک برای چند روز بستری می شود تا مقدار قند خون او به وسیله تزریقات انسولین، طبیعی شود. زندگی کودک دیابتی و خانواده اش با ظهور این بیماری مزمن که در نگاه اول پیچیده به نظر می رسد، دستخوش تغییر می شود. در منزل می بایست کنترل قند خون و تزریقات انسولین چندین بار در روز انجام گردد و نوع تغذیه و ساعات خوردن غذای او تنظیم شود. البته نگران نباشید! شما تنها نیستید! پزشک، پرستار، متخصص تغذیه و روان شناس آماده اند تا نکات لازم در مورد بیماری و روش کنار آمدن با آن را به شما آموزش دهند. آغاز مداوا چندان دشوار نیست، چرا که اغلب اوقات، ترشح انسولین کودک کاملاً از بین نرفته است. این ترشح ضعیف، به طور قابل توجهی به تنظیم میزان انسولین تزریقی کمک می کند. به گفته متخصصان نباید والدین را نگران کرد و کودکان را به وحشت انداخت، شروع درمان باید بسیار ساده باشد. یادگیری به تدریج و با افزایش مشاوره هایی که معمولاً هر دو ماه یک بار انجام می شود و برخورد با خانواده های دیگری که کودک دیابتی دارند، حاصل می شود متخصصان می گویند که کودکان باید به زندگی طبیعی خود ادامه دهند و درمان را می بایست با زندگی منطبق کرد، نه برعکس!

برای تضمین سلامت این کودکان در آینده، درمان بیماری باید با جدیت صورت پذیرد. پیچیدگی های دیابت اکنون دیگر روشن شده اند و در صورت درمان مناسب می توان از بروز آنها جلوگیری کرد.

پس متوجه می شویم که قند خون نباید برای مدت

طولانی در حد بالایی باشد. کنترل نامناسب قند خون، باعث بازگشت وضعیت اولیه بیماری می شود.

آغاز دیابت در دوران کودکی، مساوی است با قرارگرفتن در معرض بیماری و خطرات آن در سنین بالاتر از پنجاه سالگی، چرا که تجمع مقدار زیاد قند در خون، برای رگ های کوچک و خصوصاً رگ های کلیه و چشم مضر است.

دیابت و مدرسه

صرف نظر از اینکه فرزند شما در چه سنی قرار دارد شما باید مدیر، کارکنان مدرسه و خصوصاً معلمان را از دیابت وی آگاه نمایید. همچنین ضروری است تا این افراد با اصول بنیادی دیابت و مراقبت از آن آشنایی داشته باشند. آنها باید بدانند که درمان دیابت شامل تزریقات روزانه انسولین و رعایت رژیم غذایی است.

آگاهی دادن به مسئولان مدرسه در مورد چگونگی شناخت و درمان صحیح حملات هیپوگلیسمی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. همچنین شما باید این نکته را برای آنها تشریح کنید که فرزند شما می تواند در تمامی فعالیتهای مدرسه شرکت کند و نباید با وی رفتاری متفاوت از دیگر شاگردان داشت. این اتفاق سبب یک تجربه موفق در زندگی اجتماعی او می شود. مسئولان مدرسه خصوصاً معلمان باید از زمانهایی که در