



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی  
۱۷ شهریور رشت

## آنچه در مورد بیماری "دیابت نوع یک"

### باید بدانید



تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش سلامت بخش داخلی ۱  
تحت نظارت سوپروایزر آموزش سلامت

مرداد ۱۴۰۱

## توصیه های خودمراقبتی

.....  
.....  
.....

اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور  
رشت به شرح ذیل می باشد:

شماره تماس بیمارستان (بخش داخلی ۱):

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴(۳۴۹)

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<https://17shahrivar.gums.ac.ir>



منبع:

جانیس ال هینکل، کری اچ چیویر، کریستن جی اورباو. ۱۴۰۰.  
درسنامه پرستاری داخلی و جراحی. ج ۱۰: متابولیسم و  
آندوکراین. ترجمه ناهید دهقان نیری. تهران: جامعه نگر. ۲۲۳-  
۲۸۹.

## آیا مراقبت های بعد از ترخیص را می دانید؟

- قند خون کودک خود را طبق دستور پزشک چک کنید.
- بدون مشورت با پزشک هرگز مقدار داروی کودک را تغییر ندهید.
- در صورت بروز تهوع و استفراغ مصرف انسولین را نباید قطع کنید.

در صورت بروز علائم زیر به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه  
نمایید:



-تاری دید

-بی حالی

-تهوع و استفراغ

-بوی استون (میوه) در هوای تنفس بیمار



فیلم آموزشی "دیابت و کودکان" را  
مشاهده نمایید.



فیلم آموزشی "دیابت و کربوهیدرات  
شماری" را مشاهده نمایید.

والدین گرامی مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان می باشد لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

### آیا می دانید بیماری دیابت نوع ۱ چیست؟

دیابت اختلال در سوخت و ساز کربوهیدرات، چربی و پروتئین است. دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) اختلال در تولید و عملکرد انسولین است که در کودکان و نوجوانان شایع است.

### شایعترین علائم بیماری دیابت را می دانید؟



- پر خوری
- پر ادراری
- کاهش وزن
- پر نوشی

### آیا از روش های تشخیص دیابت اطلاع دارید؟

- قند ناشتای بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم بر دسی لیتر بیش از چند بار
- قند خون ۲ ساعت بعد از غذا بیشتر از ۲۰۰ میلیگرم بر دسی لیتر
- وجود کتون در ادرار (کتون از شکستن چربی ها ایجاد می شود).

### آیا از روش های درمانی دیابت نوع ۱ اطلاع دارید؟

انسولین خط اول درمان است. رعایت رژیم غذایی، ورزش، پیاده روی و تغییر سبک زندگی بسیار موثر می باشد.

### چگونه از عوارض بیماری پیشگیری کنیم؟

- کاهش قند خون، کمای دیابتی، بیماری های قلبی، درگیری چشم ها و کلیه از عوارض بیماری دیابت می باشد بنابراین:
- رژیم غذایی کودک خود را رعایت کنید.
- فعالیت ورزشی منظم (حداقل سه بار در هفته) انجام دهید.
- در صورت قند خون خیلی بالا فعالیت ورزشی نکنید.
- کفش های راحت و مناسب برای پیشگیری از صدمه به پاها استفاده کنید.

استرس می تواند میزان قند خون را افزایش دهد باید تحرکات محیطی را کم کنید.

### آیا از تغذیه ی صحیح در دیابت اطلاع دارید؟

- ۱- مواد غذایی مناسب: نان سبوس دار، ذرت، سبزیجات تازه خام یا کمی بخار پز، شیر کم چرب، حبوبات، سیب زمینی کبابی، ماهی پخته یا کبابی، مصرف آب فراوان.

مواد غذایی مضر: غذاهای خیلی شیرین مثل عسل، خربزه، انگور، بستنی، نوشابه و غذاهای پرکربوهیدرات (برنج، نان، ماکارونی)، گوشت سرخ شده چرب، پنیر چرب، آب میوه، انواع شور، سیب زمینی، چیپس، پفک.

### نحوه مصرف دارو در بیماری دیابت نوع ۱ چگونه است؟



- میزان دوز انسولین بر اساس تجویز پزشک متخصص و بر اساس قند بیمار می باشد.
- در صورتیکه از ویال انسولین استفاده میکنید، هنگام کشیدن دارو ابتدا باید انسولین کریستال یا رگولار و سپس انسولین ان پی ایچ را داخل سرنگ بکشید.



فیلم آموزشی "روش صحیح استفاده از قلم انسولین" را مشاهده نمایید.

- محل تزریق را هر دفعه عوض نمایید تا جذب انسولین بهتر شده و از عوارض جلوگیری شود.



محل مناسب تزریق انسولین