

والدین گرامی

در این محتوا به سوالات شایع در خصوص بیماری دیابت پاسخ داده شده تا برای خودمراقبتی از آن بهره ببرید اما حتما با پزشک معالج خود قبل استفاده از این توصیه ها مشورت نمایید.

۱. در زمان افت قند خون صبحگاهی چه اقداماتی انجام می دهید؟

در صورت افت قندخون (قند خون کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر) مصرف مایعات شیرین توصیه می شود مانند یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر یا نصف لیوان آب سیب یا آب میوه یا سه حبه قند در یک لیوان آب استفاده کنید. ۱۵ دقیقه بعد مجدداً قند خون را چک نمایید اگر هنوز میزان قند خون ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر یا کمتر باشد باید دوباره مواد غذایی بالا تکرار شود و از مصرف انسولین تا زمان اصلاح قند خون خودداری نمایید. در زمان افت قند خون صبحگاهی احتمال می رود میزان انسولین شب زیاد باشد یا به اندازه کافی آخر شب تغذیه صورت نگرفته است و اگر بیش از ۲ بار تکرار شد باید به پزشک معالج مراجعه نمایید.

۲. در صورت افزایش قند خون چه کاری باید انجام دهید؟

در صورت افزایش قند خون در ساعات مختلف شبانه روز، می بایست کودک را تشویق به مصرف آب و راه رفتن کنید و یک ساعت بعد قند خون را چک نمایید و در صورتیکه قند خون بالای ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود یک تا دو واحد انسولین سریع اثر را با نظر پزشک معالج به عنوان دوز اصلاحی انسولین تزریق نمایید و مجدداً نیم ساعت بعد قند خون را مجدداً کنترل نمایید و اگر این مورد بیش از دو بار تکرار شد به پزشک مراجعه کنید اما باید بدانید که اگر انسولین ها را مرتب تزریق کرده باشید افزایش یک یا دو نوبت قندخون نمی تواند خطرناک باشد. ضمناً افزایش قندخون اگر همراه با استفراغ یا بی حالی باشد باید فوراً به دکتر یا مرکز درمانی مراجعه نمایید.

۳. بعد از چند بار افزایش قند خون (بالای ۲۵۰) می بایست به پزشک مراجعه نمایید؟

دو بار- توجه نمایید که اگر حال بیمار خوب نیست باید سریع به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه نمایید.

۴. بعد از چند بار افت قند خون (کمتر از ۷۰) می بایست به پزشک مراجعه نمایید؟

دو بار- اما بهتر است در دفعه اول هم با پزشک مشورت نمایید.

۵. آیا در صورت نگهداری انسولین در فریزر، انسولین قابلیت استفاده دارد یا خیر؟

خیر، اگر در فریزر گذاشته شد هرگز استفاده نشود فقط در یخچال نگهداری شود. باید بدانید که قلم انسولین پس از شروع استفاده (باز کردن قلم) فقط تا یک ماه آن هم در دمای اتاق قابلیت استفاده دارد.

۶. فعالیت ورزشی شدید در چه صورت توصیه نمی شود؟

در صورتیکه قند خون کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر و بیشتر از ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد تا زمان اصلاح قند خون بایستی از فعالیت ورزشی شدید (مانند رفتن به باشگاه) خودداری شود. در غیر این صورت ورزش کردن و فعالیت ورزشی (هر نوع که بیمار علاقه دارد) خوب است.

۷. می دانید یک واحد انسولین چه میزان قند خون را کاهش می دهد؟

برای محاسبه باید عدد ثابت ۱۸۰۰ را بر مقدار انسولین ۲۴ ساعته تقسیم نمایید مثلاً اگر مجموع انسولین لنتوس و نوورپید کودک ۳۰ واحد در شبانه روز باشد: ۱۸۰۰ را بر ۳۰ تقسیم میکنیم عدد ۶۰ بدست می آید یعنی هر واحد انسولین حدود ۶۰ میلی گرم قندخون را پایین می آورد.

۸. می دانید میزان قند خون طبیعی در کودکان دیابتی که انسولین دریافت می کنند چقدر است؟

در کودکان زیر ۵ سال: قند خون از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر تا کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر
در کودکان بالای ۵ سال: قند خون از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر تا کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

۹. آیا می دانید مصرف چند وعده غذایی روزانه توصیه می شود؟

روزانه ۶ وعده غذایی مناسب است (صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، میان وعده عصر، شام، میان وعده قبل از خواب)

۱۰. میان وعده مناسب در کودکان چیست؟

میوه: ۲-۴ واحد روزانه، که هر واحد برابر است به عنوان مثال: یک عدد سیب متوسط یا پرتقال یا نصف انار یا دو عدد نارنگی یا یک عدد هلو یا یک عدد شلیل یا ۳ عدد زرد آلو و...)
شیر و لبنیات کم چرب: روزانه ۲-۳ واحد که هر واحد معادل یک لیوان شیر یا ۲ لیوان دوغ یا لیوان ماست یا پنیر به اندازه یک قوطی کبریت)
سبزیجات تازه: کاهو، کلم و سبزی خوردن (مقدار دلخواه)
حبوبات پخته: (نخود، عدس و انواع لوبیا) نصف لیوان روزانه
نانهای سبوس دار: سنگک و بربری (یک کف دست بدون انگشت یک واحد است) جایگزین نانهای سفید (لواش و باگت) مقدار نان مصرفی بستگی به میزان واحد نان تعیین شده روزانه دارد.
مغزها و دانه های روغنی: نظیر گردو (۲ عدد) پسته، فندق و بادام هر کدام (۶ عدد)

توجه نمایید که در دیابت نوع یک، نان، برنج و سسی زمینی چندان محدودیتی ندارد و نان های سفید مانند لواش و ساندویچی توصیه نمی شود.

۱۱. آیا به جای تزریق انسولین می توان از داروهای گیاهی استفاده کنید؟

خیر، هیچ دارویی حتی قرصهای خوراکی نمی تواند جایگزین انسولین شود و در صورت قطع خودسرانه انسولین عواقب خطرناکی (کمای دیابتی) اتفاق می افتد. انسولین در کودکان علاوه بر تنظیم قندخون باعث رشد و نمو و قد کشیدن و بلوغ مناسب می شود.

۱۲. چه ورزشهایی برای کودکان دیابتی مناسب است؟

هیچ ورزشی ممنوعیت ندارد مانند شنا، یوگا، دوچرخه سواری و پیاده روی حداقل ۳۰ دقیقه وسایر ورزشها با صلاحدید پزشک معالج بلامانع است اما حتما به مربی، بیماری کودک دلبندتان را اطلاع دهید.

۱۳. کودکی با قند بالای ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر غذا بخورد؟

بله، البته باید دوز اصلاحی انسولین را (طبق صلاحدید پزشک معالج) به انسولین قبل از ناهار اضافه کنید و مصرف آب فراوان را فراموش ننمایید.

۱۴. آیا با حذف وعده های غذایی می توان از افزایش قند خون کودک جلوگیری کرد؟

خیر- در صورت حذف وعده های غذایی و گرسنگی شدید، بدن از چربی ذخیره برای تولید انرژی استفاده کرده و قند خون افزایش می یابد.

۱۵. می دانید کمای دیابتی چیست و چگونه درمان می شود؟

کمای دیابتی یک شرایط اورژانسی می باشد که در آن کودک هوشیاری خود را از دست می دهد و قادر به پاسخ گویی و ارتباط کلامی و حرکتی نمی باشد که ممکن است در اثر افت یا افزایش قند خون کودک مبتلا به دیابت رخ دهد و باید کودک را سریعاً به نزدیکترین مرکز درمانی برسانید.

۱۶. آیا استرس و سرماخوردگی سبب افزایش قند خون می شود؟

بله، شما می توانید جهت مدیریت استرس از روشهای انحراف افکار (مانند پرت کردن حواس کودک با گذاشتن موسیقی، کشیدن نقاشی، خواندن کتاب یا بازی مورد علاقه کودک) و تکنیکهای آرام سازی مثل کشیدن نفس عمیق و مصرف آب فراوان و گوش دادن به حرفهای کودک بدون قضاوت او استفاده

کنید و در صورت سرماخوردگی و عدم تمایل کودک به مصرف آب و غذا حتما به پزشک معالج یا نزدیکترین مرکز درمانی جهت ویزیت مراجعه کنید.

۱۷. آیا می دانید در صورت مصرف انسولین چند ساعت بعد قند خون کودک پایین می آید؟ و چه مدت اثر آن ادامه دارد؟

البته به نوع انسولین مصرفی بستگی دارد مثلا انسولین **نوورپید** و **اپیدرا** ۵ الی ۱۵ دقیقه بعد از تزریق شروع به پایین آوردن قند خون کرده و ۳ الی ۴ ساعت در بدن باقی می ماند ولی انسولین **لنتوس** یا **گلارژین** ۳ الی ۶ ساعت بعد تزریق شروع اثر داشته و به مدت ۲۴ ساعت در بدن باقی مانده و انسولین پایه محسوب می شود. شروع انسولین اثر **لوومیر** ناشناخته است ولی طول اثر ۲۴ ساعته می باشد.

۱۸. چرا در کودکان دیابتی غذاهای کم نمک و کم چرب توصیه می شود؟

زیرا نمک و چربی اضافی به مرور زمان منجر به آسیب کلیه ها می گردد و به طور کلی نمک در افراد غیر دیابتی مضر می باشد.

۱۹. کودکان دیابتی بهتر است چه غذاهایی را مصرف نکنند یا کمتر مصرف کنند؟ (با نظر پزشک معالج)

شکلات، قند، شکر، بستنی، نوشابه های گازدار، ساندیس، کمپوت، پشمک، پولکی، کیک و شیرینی جات و غذاهای کنسروی، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک، عسل و مربا، پوست مرغ و گوشت های قرمز پرچرب و در کل تمام شیرینی های طبیعی یا غیر طبیعی.

۲۰. آیا ممکن است در آینده انسولین کودک قطع شود؟

قطع انسولین کودک بسته به نوع دیابت و جواب آزمایشات او و با نظر پزشک معالج صورت خواهد گرفت. در صورتیکه بیش از دو بار افت قند خون در کودک رخ دهد جهت تصحیح دوز انسولین باید به پزشک مراجعه نمایید و دقت کنید که قطع خودسرانه انسولین عواقب جبران ناپذیری خواهد داشت. با پیشرفت سریع علم، قطعا در آینده درمان های راحت تری موجود خواهد شد اما تا رسیدن به آن روز باید به تزریق انسولین ادامه دهید.

تایید کننده:

جناب آقای دکتر شاهین کوه منایی (فوق تخصص غدد کودکان)

سرکار خانم دکتر ستیلا دلیلی (فوق تخصص غدد کودکان)

تهیه کننده:

سرکار خانم طاهره مرجان

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

تحت نظارت:

سرکار خانم فاطمه پوردقت کار

سوپروایزر آموزش سلامت

اسفند ۱۴۰۳