



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

# دیابت در کودکان

( ویژه آموزش به بیمار )

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده : لیلا نام آور - سوپروایزر آموزش سلامت ، فاطمه شیروانی - کارشناس پرستاری

تهیه شده : زمستان 1404

منبع : هند بوک آموزش به بیمار کانابوو

راهنمای مراقبت از دیابت در کودکان - وزارت بهداشت ایران

تایید شده توسط : دکتر لیلا روستا

متخصص اطفال

## دیابت یعنی چه؟

دیابت نوع اوقتی پیش می آید که بدن کودک دیگر انسولین نمی سازد. انسولین کمک میکند قند از خون به سلول ها برود تا بدن انرژی بگیرد. بدون آن، قند در خون زیاد میشود و نیاز به تزریق روزانه انسولین دارد. چگونه قند خون کار میکند؟ قند خون (گلوکز) منبع اصلی انرژی بدن است. انسولین مانند کلیدی عمل می کند که در سلول را باز میکند تا قند وارد شود.

## ! نشانه هایی که باید بدانیم

اگر کودک شما علائم زیر را تجربه کرد، ممکن است نشانه دیابت باشد:

- تشنگی زیاد یا ادرار مکرر (حتی در شب)
- کاهش وزن بدون دلیل واضح
- خستگی یا خواب آلودگی زیاد و بیحالی
- زودرنجی، تحریک پذیری یا تغییر خلق و خو

اگر این نشانه ها ادامه یافت، فوراً با پزشک مشورت کنید.

## مراقبت روزمره

مدیریت موفق دیابت بر چهار پایه استوار است:

### 1) اندازه گیری قند خون:

طبق برنامه پزشک، قند خون را در زمانهای مشخص (قبل از غذا، قبل از خواب، و بعد از فعالیت شدید) اندازه بگیرید.

به خاطر بسپارید: هر بار که قند خون را اندازه میگیرید، عدد را یادداشت کنید.

### 2) تزریق انسولین:

همیشه دستها را قبل از تزریق بشوید.

محل تزریق (شکم، ران، بازو) را هر بار تغییر دهید تا پوست آسیب نبیند.

دوز انسولین باید دقیقاً بر اساس کربوهیدرات مصرفی و میزان قند خون تنظیم شود (تحت نظر پزشک)

### 3) تغذیه مناسب:

تمرکز بر :سبزی ها، میوه های کم قند (مانند توت ها)، پروتئین های بدون چربی.

کربوهیدرات های سالم :مصرف غلات کامل مانند

برنج قهوه ای، نان سبوس دار و جو دو سر.

اجتناب از نوشیدنی های شیرین و خوراکی های حاوی قند افزوده زیاد.

#### 4) فعالیت بدنی:

ورزش های سبک مانند دویدن، شنا یا بازی در پارک روزانه حداقل ۳۰ دقیقه برای حساسیت بهتر بدن به انسولین ضروری است.

قبل از ورزش قند خون را چک کنید؛ گاهی نیاز به یک میان وعده کوچک قبل از فعالیت است.

#### ⚠ اگر قند خون پایین یا بالا رفت

کنترل نوسانات قند خون حیاتی است.

#### قند پایین : (هیپوگلیسمی)

علائم : لرزش، عرق سرد، تپش قلب، گرسنگی ناگهانی، گیجی .

#### درمان سریع ( قانون 15 - 15 )

1 - 15 گرم کربوهیدرات سریع الجذب مصرف کنید (مثلاً نصف لیوان آب میوه )

2 - 15 دقیقه صبر کنید و دوباره قند خون را چک کنید.

3 - اگر هنوز پایین است، تکرار کنید.

#### قند بالا : (هیپرگلیسمی)

علائم : تشنگی زیاد، خستگی، تاری دید، تکرر ادرار .

#### درمان :

1 - انسولین اصلاحی طبق دستور پزشک تزریق شود .  
2 - آب کافی و بدون قند مصرف شود تا قند اضافی از طریق ادرار دفع شود.

3 - در صورتی که قند بسیار بالا باشد و کودک حالت تهوع یا استفراغ داشته باشد، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

#### 👨👩👧👦 نکته هایی برای والدین:

شما بزرگترین حامی کودک خود هستید:

آمادگی همیشه : مطمئن شوید کودک (بسته به سن) همیشه برچسب شناسایی، گلوکومتر، انسولین و میان وعده های اضطراری اش را به همراه دارد.

مدرسه و محیط عمومی : معلمان، مربیان و پرستاران مدرسه باید از بیماری، محل انسولین و نحوه کمک در مواقع اضطراری آگاه باشند.

حمایت عاطفی : دیابت مدیریت مداوم میخواهد. کودک را تشویق کنید درباره احساساتش (استرس،

خستگی از تزریقات) حرف بزند. احساسات منفی می تواند بر قند خون تأثیر بگذارد.

پیگیری منظم : برنامه پزشک و بررسی منظم هموگلوبین A1C ) آزمایش سه ماهه (را برای ارزیابی کنترل بلندمدت رعایت کنید.

