



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار

دیابت اطفال

بیماری دیابت بر 2 نوع است:

دیابت نوع 1: در دیابت نوع 1 سیستم ایمنی به پانکراس حمله کرده و سلولهای راکه انسولین می سازند، نابود میکند. در این حالت بدن به طور کامل تولید انسولین را متوقف کرده و فرد مبتلا به این نوع از دیابت مجبور است به صورت روزانه انسولین تزریق کند.

دیابت نوع 2: در دیابت نوع 2 بدن میتواند انسولین تولید کند اما نمی تواند به درستی از آن استفاده نماید.

در هر دو نوع دیابت، گلوکز نمیتواند به طور طبیعی وارد سلولهای بدن شود و همین مسئله سبب افزایش سطح قند خون شده و اگر درمان مناسبی صورت نگیرد، فرد عوارض ناخوشایندی را تجربه خواهد کرد.

❖ علائم:

با مشاهده علائم زیر در کودک باید فوراً به پزشک مراجعه کنید چون احتمال دارد که کودک به دیابت مبتلا شده باشد:

- ✓ خستگی و بیحالی مداوم
- ✓ تاری دید
- ✓ کاهش وزن زیاد (علیرغم زیاد غذا خوردن)
- ✓ تشنگی بیش از حد
- ✓ تکرر ادرار
- ✓ سردرد و دل درد

✓ خوابیدن بیش از حد

دیابت نوع ۱ شایعترین نوع دیابت در کودکان و نوجوانان است در حالی که دیابت نوع 2 در بزرگسالان دیده می شود.

تشخیص و درمان سریع دیابت میتواند به جلوگیری از عوارض شدید آن کمک کند. علائم دیابت کودکان میتواند از کودکی به کودک دیگر متفاوت باشد.

❖ رژیم غذایی

✓ زمان و مقدار غذا خوردن کودک دیابتی باید مشخص و ثابت باشد یعنی وعده ها، سر یک ساعت مشخص خورده شوند.

✓ مصرف چربی، کربوهیدرات و پروتئین باید کنترل شود.

✓ کربوهیدرات منبع انرژی و سوخت و ساز بدن است (نان و برنج و سیب زمینی)

✓ غلات دارای گلیسمی (قند) پایین به تنظیم سطح گلوکز (قند) در بدن کمک می کنند (مانند گندم و جو)

✓ همه افراد، به خصوص بیماران دیابتی باید در شروع یک وعده غذایی پروتئین بخورند. پروتئین از تبدیل

سریع کربوهیدرات به قند جلوگیری کرده و شما را تا مدتی سیر نگه می دارد (پروتئین های گیاهی که

در همه ی گیاهان وجود دارد و پروتئین های حیوانی موجود در تخم مرغ و انواع گوشت ها و...)

✓ چربی های سالم (دانه های روغنی مانند کنجد و افتابگردان، سویا، کلزا، ذرت، چربی های حیوانی به

میزان مناسب)

✓ کودک باید آب و مایعات کافی مصرف کند.

✓ از غذاهای فرآوری شده بپرهیزید (مثل سوسیس، کالباس، کنسروجات و...)

✓ غذاهای فرآوری شده حاوی نمک و روغن ناسالم هستند، بنابراین آنها را دور بریزید.

✓ از مصرف نان و پاستای تهیه شده از گندم تصفیه شده (آرد سفید) خودداری کنید.

✓ سودا، نوشابه و آب میوه (حتی آب میوه طبیعی) را به مرور کم و سپس قطع نمایید.

✓ به کیفیت غذا بیشتر توجه کنید، نه کمیت آن، یک غذای باکیفیت قند خون را کنترل کرده و از افزایش

وزن جلوگیری میکند

✓ کیفیت مواد غذایی نقش بازدارندگی دارد.

❖ مراقبت

✓ کودک را در روند درمان شرکت دهید:

- ✓ کودک را از همان آغاز در امر مدیریت دیابت شرکت دهید؛ به او اجازه دهید محل تزریقات خود را شخصاً انتخاب کند. این مشارکت، استقلال و اعتماد به نفس او را افزایش میدهد.
- ✓ کودک را تحسین کنید
- ✓ اگر کودک توانسته قند خون خود را کنترل کند، تشویقش کنید. این کار اعتماد به نفس کودک را افزایش می دهد و کمک می کند که با کنترل بیشتر، بر روند درمان خود مسلط شود.
- ✓ مطمئن شوید که کودک غذای سالم میخورد.

❖ فعالیت

- ✓ کودک را به انجام فعالیت فیزیکی منظم تشویق کنید.
- ✓ تا 60 دقیقه ورزش در روز به همه افراد توصیه می شود. زمانی که کودک صرف تماشای تلویزیون یا نشستن پشت کامپیوتر می کند، نباید بیش از 2 ساعت در روز باشد.

دارو

- ✓ حواستان باشد که داروها را به موقع بخورد اگر کودکتان قرص میخورد یا انسولین میزند، سعی کنید وقت شناس باشید و هردارو را در زمان مشخص دریافت کنید. تنها در این صورت است که می توانید سطح قند خون را کنترل کنید.

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. زمستان 1403

034 31328143