



بیمارستان مهرگان
MEHRGAN HOSPITAL



دیابت در کودکان

عنوان	دیابت در کودکان
کد پمفلت	NO-BK-194
تهیه و تنظیم	واحد آموزش
تاریخ بازنگری	۱ تیرماه ۱۴۰۴

برای دریافت کتابچه آموزشی کد بالا را اسکن کنید

علائم هشدار که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارند

اگر کودک دیابتی دچار موارد زیر شد، سریع به اورژانس مراجعه کنید:

- استفراغ‌های مکرر یا ناتوانی در خوردن و نوشیدن
- خواب‌آلودگی یا کاهش سطح هوشیاری
- تنفس عمیق و سریع (نفس نفس زدن غیر عادی)
- بوی میوه‌ای یا شیرین دهان
- تب بالا یا عفونت شدید
- تشنج یا بیهوشی

زندگی روزمره با دیابت

کودک می‌تواند زندگی طبیعی و فعال داشته باشد. باید به مدرسه، معلم و مربیان اطلاع داده شود که کودک دیابت دارد و در صورت نیاز کمک کنند. کودک باید همیشه همراه خود یک میان‌وعده شیرین (مثل آبمیوه یا بیسکویت) داشته باشد. حمایت روحی و روانی از کودک بسیار مهم است. دیابت بخشی از زندگی اوست، اما مانع موفقیتش نخواهد شد.

منبع:

راهنماهای آموزشی بیمار از CDC
UpToDate
و انجمن ارث‌پدی آمریکا (AAOS)

❌ کارهایی که باید اجتناب کنید ❌

- ❌ قطع خودسرانه یا تغییر دوز انسولین بدون نظر پزشک
- ❌ دادن شیرینی یا نوشیدنی قندی زیاد (جز در مواقع افت قند خون)
- ❌ بی‌توجهی به وعده‌های غذایی منظم (گرسنگی طولانی می‌تواند خطرناک باشد)
- ❌ عدم توجه به پایش روزانه قند خون
- ❌ ورزش شدید بدون خوردن میان‌وعده مناسب
- ❌ نادیده گرفتن علائم هشدار (بی‌حالی، استفراغ، تنفس غیرطبیعی)



دیابت کودکان چیست؟

دیابت یک بیماری است که در آن بدن کودک نمی تواند قند (گلوکز) موجود در خون را به خوبی استفاده کند. گلوکز منبع اصلی انرژی بدن است و برای ورود به سلول ها نیاز به انسولین دارد. وقتی انسولین کافی تولید نشود یا درست عمل نکند، قند در خون بالا می رود.

شایع ترین نوع در کودکان:

دیابت نوع ۱ (به علت کمبود کامل انسولین). گاهی کودکان ممکن است دچار دیابت نوع ۲ شوند (معمولاً در کودکان چاق یا کم تحرک).

علائم دیابت در کودکان

علائم ممکن است به صورت ناگهانی ظاهر شوند:

- ♦ تشنگی زیاد و نوشیدن آب مکرر
- ♦ تکرر ادرار (به ویژه شب ها یا خیس کردن تخت)
- ♦ کاهش وزن با وجود اشتها خوب
- ♦ خستگی و بی حالی
- ♦ خشکی دهان و پوست
- ♦ تاری دید
- ♦ عفونت های مکرر (پوستی یا ادراری)

🔥 در صورت بی توجهی، ممکن است کودک دچار

کتواسیدوز دیابتی (DKA) شود:

نفس نفس زدن، بوی میوه ای دهان، استفراغ و خواب آلودگی شدید. این حالت اورژانسی است.

اصول کلی مراقبت از کودک دیابتی



الف) انسولین

بیشتر کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱ نیاز به تزریق انسولین روزانه دارند. نوع، مقدار و زمان تزریق باید طبق نظر پزشک باشد. والدین و خود کودک (بسته به سن) باید آموزش ببینند که چگونه انسولین را تزریق کنند.



ب) رژیم غذایی

وعده های غذایی باید منظم و در ساعت های ثابت باشد. مصرف میوه، سبزیجات، غلات سبوس دار و پروتئین توصیه می شود. مصرف شیرینی ها و نوشیدنی های قندی باید محدود شود.

میزان کربوهیدرات هر وعده باید با دوز انسولین هماهنگ باشد (اصطلاح: کرب کانتینگ).



ج) فعالیت بدنی

ورزش و بازی منظم باعث کنترل بهتر قند خون می شود. قبل از ورزش های سنگین، لازم است کودک میان وعده بخورد تا دچار افت قند خون نشود.



د) پایش قند خون

اندازه گیری منظم قند خون با دستگاه گلوکومتر در خانه ضروری است.

معمولاً قبل از وعده های اصلی، قبل از خواب و گاهی نیمه شب بررسی می شود.

یادداشت نتایج کمک می کند تا پزشک درمان را تنظیم کند.

اقدامات اولیه در شرایط خاص

✓ در صورت افت قند خون (هیپوگلیسمی)

علائم: تعریق، لرزش، گرسنگی شدید، سردرد، بی قراری، رنگ پریدگی یا گیجی. سریعاً ۱۵ گرم قند ساده بدهید (مثل آبمیوه شیرین، قند یا شکلات). ۱۵ دقیقه بعد دوباره قند خون را چک کنید. اگر هنوز پایین بود، دوباره قند بدهید.

اگر کودک بیهوش شد سریع با اورژانس تماس بگیرید.

✓ در صورت بالا رفتن قند خون

مقادیر بالاتر از حد طبیعی باید با توجه به دستور پزشک و تزریق انسولین اصلاح شوند.

اگر کودک بی حال، گیج یا دچار استفراغ شد (احتمال کتواسیدوز دیابتی وجود دارد) سریع به اورژانس مراجعه کنید.

