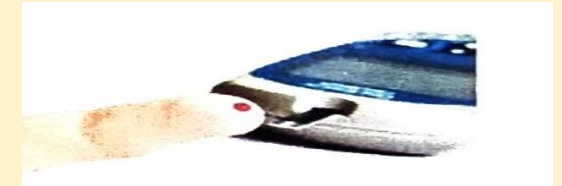


کودک مبتلا به دیابت باید مانند بقیه بچه ها فعالیت معمولی و بازیگوشی داشته باشد و نباید او را محدود کرد. در مواقعی که فعالیت بیش از معمول دارد باید در اندازه گیری قند خون و تزریق انسولین دقت بیشتری شود. در مواقع بیماری با کم شدن فعالیت یا غذا نخوردن نیز باید در اندازه گیری قند خون و تزریق انسولین دقت بیشتری شود و با پزشک مشورت شود.

## روش های اندازه گیری قند خون:

- ۱- با دستگاه گلوکومتر، که در بخش به شما آموزش داده می شود. (روش دقیق)
- ۲- با نوار ادراری (خیلی دقیق نیست)



## رژیم غذایی در بیماران دیابتی

کودک دیابتی رژیم سختی ندارد، مهم منظم و براساس ساعت غذا خوردن است. چون اگر بعد از تزریق انسولین ، بیمار غذا نخورد قند خون او پایین می آید.

## وعده های غذایی

صبحانه ، میان وعده صبح، نهار، میان وعده عصر، شام، میان وعده آخر شب.

غذاهایی که مصرف آنها توصیه نمیشود: نوشابه ، آبمیوه صنعتی(رانی، ساندیس و ...) کیک ، شیرینی، شکلات و کلا تنقلات



غذاهایی که مصرف آنها توصیه میشود: برنج، سیب زمینی، ماکارونی، نان ( سنگگ و بربری بهتر است) گوشت قرمز، گوشت مرغ، نخود، لوبیا، عدس، لپه، تخم مرغ، ماهی، کره، پنیر، شیر، ماست، استفاده از روغن سالم در پخت غذا، گردو ، پسته ، بادام، بیسکویت سبوس دار، میوه با پوست شسته شده، سبزی، کاهو، هویج، کرفس، (توت خشک و کشمش در مقادیر کم)

علامت های پایین افتادن قند خون، رنگ پریدگی، عرق کردن، اضطراب، لرزش، تپش قلب، گرسنگی، خواب آلودگی ، گیجی و گاهی تشنج ، رفتارهای غیر عادی مانند پرخاشگری

درمان اولیه:

در تمامی موارد غیر از تشنج ، آب قند یا چای شیرین، یا شربت شیرین بدهید.

و با گلوکومتر قند را اندازه بگیرید . بلافاصله انسولین نزنید.



در صورت تشنج و بیهوشی از راه دهان چیزی ندهید. انسولین هم تزریق نکنید و بیمار را سریع به بیمارستان ببرید.

مواردی که در بیمارستان به شما آموزش داده می شود شامل:

## ۱- نحوه تزریق





گروه هدف: بیمار و خانواده

## دیابت در کودکان

تهیه: بخ شریفی، پرستار بخش اطفال  
 آذر: ۱۴۰۲  
 منبع: پروتر سوذارث

### اندازه گیری قند خون با گلو کومتر

در ابتدا دفعات اندازه گیری قند خون بیشتر است، اما به تدریج با نظر پزشک کمتر می شود.

برای کنترل بیشتر قند یک دفترچه تهیه کنید و آنرا با مشخصات:

تاریخ - ساعت - مقدار - نوع تزریق انسولین - محل تزریق جدول بندی نمایید و در مراجعه به پزشک آنرا نشان دهید تا پزشک بتواند بر اساس وضعیت قبلی بیمار برای او بهترین برنامه ریزی را انجام دهد.

در صورت وجود ابهام در هر یک از آموزش های داده شده در منزل، از پرسنل و پزشکان بخش راهنمایی و توضیح بیشتر بخواهید.

### ۲- نحوه اندازه گیری مقدار هر انسولین (واحد)



### ۲- محل تزریق



### ۳- نحوه استفاده از گلو کومتر

