

# داستان دیابت کودکان

هر آن چه کودکان و والدین آنها باید  
درباره دیابت بدانند



توصیه های اساسی مرکز مراقبت دیابت رش برای افراد مبتلا به دیابت

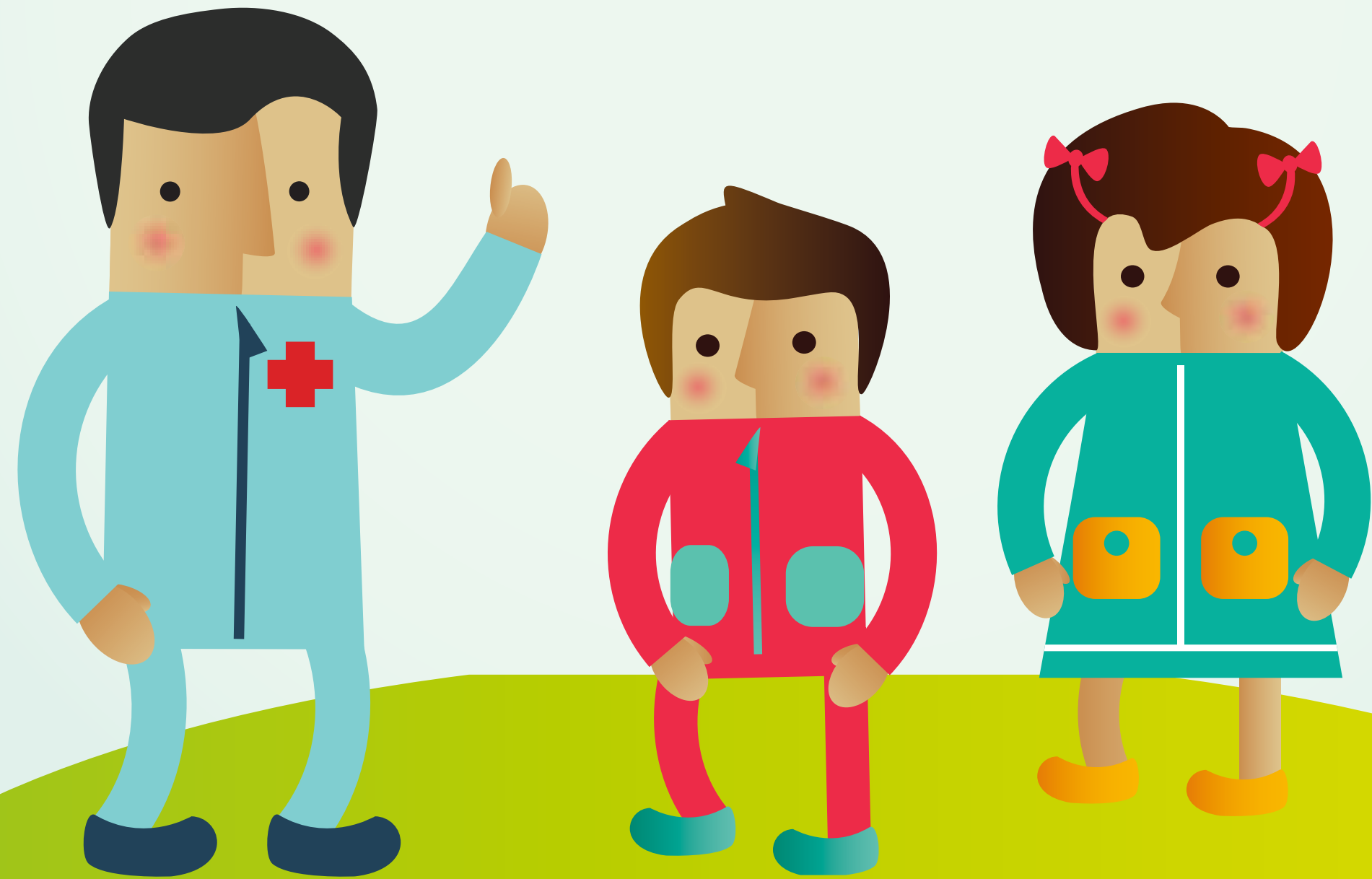
## دیابت چیست؟

مقدار زیادی گلوکز در خون در صورت عدم درمان باعث بیماری می‌شود. در دیابت، لوزالمعده انسولین کافی تولید نمی‌کند (دیابت نوع 1) یا بدن نمی‌تواند به طور طبیعی به انسولین پاسخ دهد (دیابت نوع 2).

در مورد دیابت نوع 1، تزریق انسولین منظم یا پمپ انسولین سطح گلوکز خون را کنترل می‌کند.

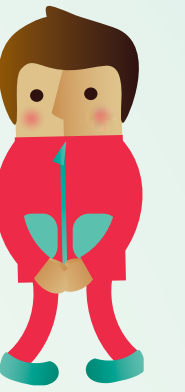
هیچ کس به طور قطعی نمی‌داند که چه چیزی باعث دیابت نوع 1 می‌شود، اما دانشمندان فکر می‌کنند که این بیماری با ژن‌ها مرتبط است. نمی‌توان از دیابت نوع 1 جلوگیری کرد. پزشکان حتی نمی‌توانند بگویند چه کسی به آن مبتلا می‌شود و چه کسی به آن مبتلا نمی‌شود.

دیابت شرایطی است که بدن نمی‌تواند به طور معمول از گلوکز استفاده کند. وقتی غذاهای حاوی کربوهیدرات مصرف می‌کنیم (به عنوان مثال نان، برنج، سیب زمینی، شکر، شیرینی)، این مواد به گلوکز (نوعی قند) شکسته می‌شوند. گلوکز منبع اصلی انرژی برای سلولهای بدن ماست. برای کمک به ورود گلوکز به سلولها، سلولهای موجود در لوزالمعده انسولین تولید می‌کنند که به هر سلول متصل می‌شود و در را برای ورود گلوکز باز می‌کند. هنگامی که گلوکز در داخل سلولهای شما باشد، بدن می‌تواند از آن برای تولید انرژی استفاده کند. هنگامی که بدن شما نمی‌تواند انسولین کافی ایجاد کند، سطح گلوکز در خون افزایش می‌یابد.



### وقتی افراد برای اولین بار به دیابت مبتلا می‌شوند، معمولاً:

■ زیاد ادرار می‌کنند، زیرا بدن می‌خواهد از شر قند اضافه به کمک ادرار خلاص شود.



■ آب زیادی می‌نوشند.



■ بیشتر غذا می‌خورند، زیرا بدن آن‌ها به دلیل عدم دریافت انرژی از قند، گرسنه است.



■ وزن از دست می‌دهند، زیرا از آنجایی که بدن نمی‌تواند به طور معمول از قند استفاده کند، شروع به سوزاندن چربی و ماهیچه می‌کند.



■ احساس خستگی دارند زیرا بدن نمی‌تواند از قند برای دریافت انرژی استفاده کند.



شروع درمان های دیابت می‌تواند از بروز این علائم جلوگیری کند. یک پزشک می‌تواند آزمایش هایی را روی خون کودک انجام دهد تا بفهمد آیا او دیابت دارد یا خیر

اگر به دیابت نوع 1 مبتلا هستید، باید کمی بیشتر به آنچه می‌خورید و انجام می‌دهید، توجه کنید. حتی اگر مجبور باشید کارهای خاصی انجام دهید، این کارها مانع شما برای انجام کارهای موردعلاقه‌تان نخواهند شد. هنوز می‌توانید ورزش کنید، با دوستان خود بیرون و به مسافرت بروید. به دوستان خود بگویید که حتی اگر به لوزالمعده بی نقصی هم نداشته باشید، می‌توانید زندگی کاملاً طبیعی داشته باشید.





# آیا می‌توانید مسئولیت دیابت خود را به عهده بگیرید؟

## تست کردن قند خونتان

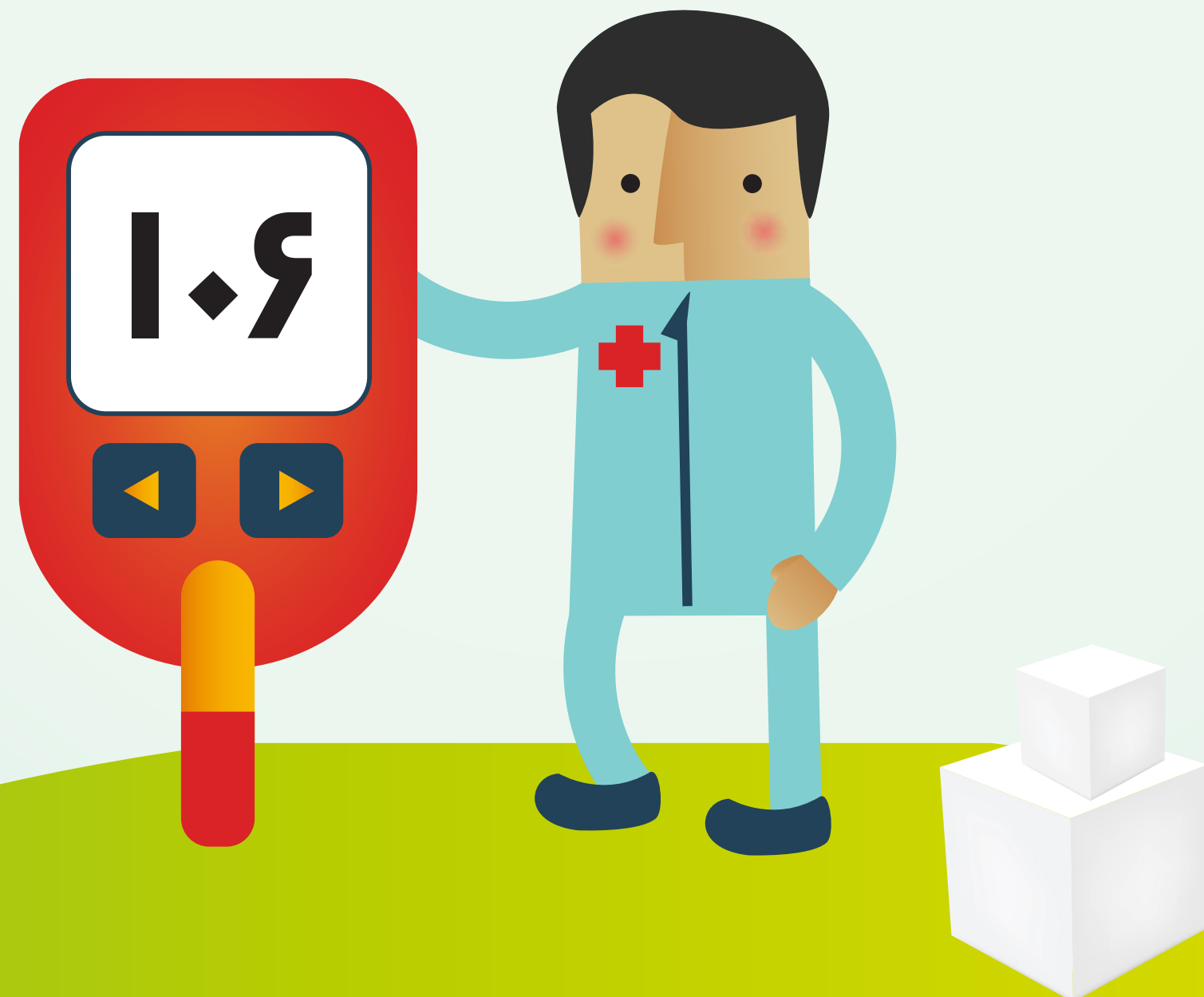
### هنگامی که دیابت دارید باید:

- سطح قند خون خود را اغلب با استفاده از دستگاه اندازه‌گیری قند خون بررسی کنید.
- به خودتان انسولین تزریق کنید، یا کسی در تزریق به شما کمک کند یا از پمپ انسولین استفاده کنید.
- یک برنامه غذایی سالم را دنبال کنید تا بتوانید سطح قند خون را کنترل کنید. به طور منظم ورزش کنید.
- برای معاینات منظم (چکاپ) به پزشکان مراجعه کنید. از چشم، پا و دندان خود بیشتر مراقبت کنید.

بررسی سطح قند خون واقعاً بخش مهمی در مراقبت از دیابت است. چرا؟ زیرا دانستن میزان سطح قند به شما کمک می‌کند تا آن را کنترل نگه دارید. پزشک به شما و والدینتان اطلاع می‌دهد که چه زمانی و چند بار نیاز به تست گرفتن دارید.

### چگونه کار می‌کند؟

سطوح قند خون را می‌توان در خانه یا مدرسه با استفاده از دستگاه تست قند خون آزمایش کرد.



# تست قند خون

## قدم بعدی چیست ؟

برای دنبال کردن روند سطح قند خون خود یک دفترچه یادداشت داشته باشید. این کار را می‌توان با نوشتن اعداد در یک دفترچه مخصوص یا استفاده از دفترچه ثبت گزارش دیابت الکترونیکی و یا یک اپلیکیشن مدیریت دیابت انجام داد. هرچه اطلاعات بیشتری در مورد الگوهای قند خون در طول روز داشته باشید، کنترل سطح قند خون راحت تر است. و وقتی اعداد تحت کنترل شما هستند، دیابت، شما را کنترل نمی‌کند - شما آن را کنترل می‌کنید!

## چگونه از گلوکومتر استفاده کنیم؟

با استفاده از یک وسیله نوک تیز که به آن ابزار خون گیری می‌گوییم یک قطره خون از خود بگیرید و قطره را روی یک نوار تست قرار دهید. سپس نوار وارد گلوکومتر می‌شود و چند ثانیه بعد سطح گلوکز خون شما روی صفحه ظاهر می‌شود. **پزشک اعداد محدوده هدف سطح قند خون را به شما می‌گوید.**

## نکاتی برای آزمایش موفقیت آمیز

۱. دستان خود را بشویید و کاملاً خشک کنید
۲. کنار انگشت خود را سوراخ کنید
۳. انگشت خود را به آرامی فشار دهید و دست خود را به مدت 5 ثانیه پایین نگه دارید

بررسی سطح قند خون به نوعی شبیه به سوزن زدن خود با سنجاق است. احساس نیشگون خواهید کرد، اما به سرعت تمام می‌شود. ابزارهای جدید خون گیری بسیار بهتر هستند و درد کمتری دارند.



## اگر سطح قند خونتان پایین باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟

## در زمان افت قند خون چه احساسی دارید و چه کاری باید بکنید؟

قند خون پایین را هیپوگلیسمی می‌نامند. باید فوراً درمان شود. چرا؟ زیرا شکر منبع اصلی سوخت مغز است و افت قند خون خطرناک است.

موقعیت‌هایی که می‌توانند باعث افزایش احتمال کاهش قند خون شوند:

- حذف وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها یا عدم خوردن غذای کافی
- بازی کردن یا ورزش شدید بدون خوردن یک اسنک اضافه
- دریافت بیش از حد انسولین
- عدم زمانبندی مناسب دوز انسولین به همراه وعده‌های غذایی، میان وعده‌ها و ورزش

شدید	متوسط	خفیف	
از هوش رفتن و ناتوانی در بلع هر نوع خوراکی و آشامیدنی و شاید تشنج	گیجی، ضعف، تاری دید، تحریک پذیری	سردرد، خواب‌آلودگی به همراه عرق، سرگیجه	نشانه‌ها
ممکن است یک فرد بالغ مانند والدین یا پرستار شما که می‌داند چگونه این کار را انجام دهد، تزریق خاصی به نام گلوکاگون انجام دهد.	شاید نتوانید به خودتان کمک کنید. ممکن است لازم باشد فرد دیگری که از دیابت شما مطلع است به شما گلوکز بدهد. همیشه باید به والدین یا بزرگسالان بگویید.	از نوشیدنی‌های قنددار یا مواد غذایی مانند آب پرتقال یا قند یا ژله‌های گلوکز استفاده کنید. همیشه وقتی این اتفاق می‌افتد به والدین یا بزرگسالان بگویید.	چه کاری باید بکنید
در صورت عدم بهبود علائم افت شدید قند خون، ممکن است نیاز باشد با پزشک یا آمبولانس تماس گرفته شود	تست قند خون را تا بازگشت آن به سطح نرمال ادامه دهید	10 دقیقه صبر کنید و دوباره تست قند بگیرید و اگر همچنان نیاز بود و اقدام قبل کافی نبود درمان فوق را تکرار کنید.	اقدام‌های بعدی

به یاد داشته باشید، هرچه علائم زودتر تشخیص داده شوند، درمان آن آسان‌تر است. اگر شک دارید تست قند خون بگیرید.





# اگر قند خون شما خیلی بالا باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟

## نشانه‌های DKA

خشکی پوست / شکم درد / حالت تهوع یا نفس با رایحه میوه‌ای / مشکل تنفس / گیجی

وقتی مشکوک به DKA هستید، باید قند خون و میزان کتون ادرار خود را تست کنید.

## علت های آن:

انسولین ناکافی / عفونت یا بیماری / ورزش کمتر از معمول / خوردن یا نوشیدن کربوهیدرات بیش از اندازه / هیجان یا استرس ناگهانی

## DKA چگونه درمان می‌شود؟

DKA قابل درمان است اما در موارد زیر باید با پزشک خود تماس بگیرید:

- استفراغ می‌کنید و قادر به تحمل غذا یا مایعات نیستید.
- سطح قند خون شما از حد هدف بالاتر است و به درمان خانگی پاسخ نمی‌دهد.
- سطح کتون ادرار شما متوسط یا زیاد است.

برای داشتن احساس بهتر، فرد مبتلا به DKA نیاز به دریافت انسولین و مایعات از طریق لوله‌ای دارد که به داخل رگی در بدن می‌رود.

هایپرگلیسمی واژه پزشکی است که برای قند خون بالاتر از سطوح نرمال به کار گرفته می‌شود.

اگر سطح قند خون بالایی دارید، ممکن است نیاز به درمان داشته باشید تا قند خون شما بسته به میزان هدف مورد توافق با پزشک، کاهش یابد. بعضی اوقات ممکن است لازم باشد انسولین درمانی شما برای جلوگیری از هایپر گلیسمی در آینده تنظیم شود.

## به دنبال چه باشید؟

احساس تشنگی / ادرار مکرر / احساس خستگی / درد شکم / تغییر خلق و خو / از دست دادن تمرکز

## کتواسیدوز

کسی که قند خون بالایی دارد، می‌تواند به یک مشکل جدی دچار شود: کتواسیدوز دیابتی (DKA). این اتفاق زمانی می‌افتد که بدن از یک منبع سوخت ناامید شود. بدن می‌خواهد از گلوکز استفاده کند، اما بدون انسولین گلوکز در خون گیر کرده و در دسترس سلول‌ها قرار نمی‌گیرد - بنابراین بدن در عوض از چربی استفاده می‌کند. وقتی بدن از چربی استفاده می‌کند، مواد شیمیایی به نام کتون تولید می‌شود. این کتون‌ها وارد خون و ادرار فرد می‌شوند و می‌توانند فرد را به شدت بیمار کنند.

# دیابت در مدرسه

## نکات مفید برای زمانی که در مدرسه هستید:

۱. **آماده باشید.** وسایل دیابت خود را در یک بسته همراه داشته باشید، از برنامه دارویی خود آگاه باشید، وسایل تست گیری خود را به همراه داشته باشید، وعده‌های غذایی‌تانرا مدیریت کنید و هر چیز دیگری که پزشک توصیه می‌کند، رعایت کنید.

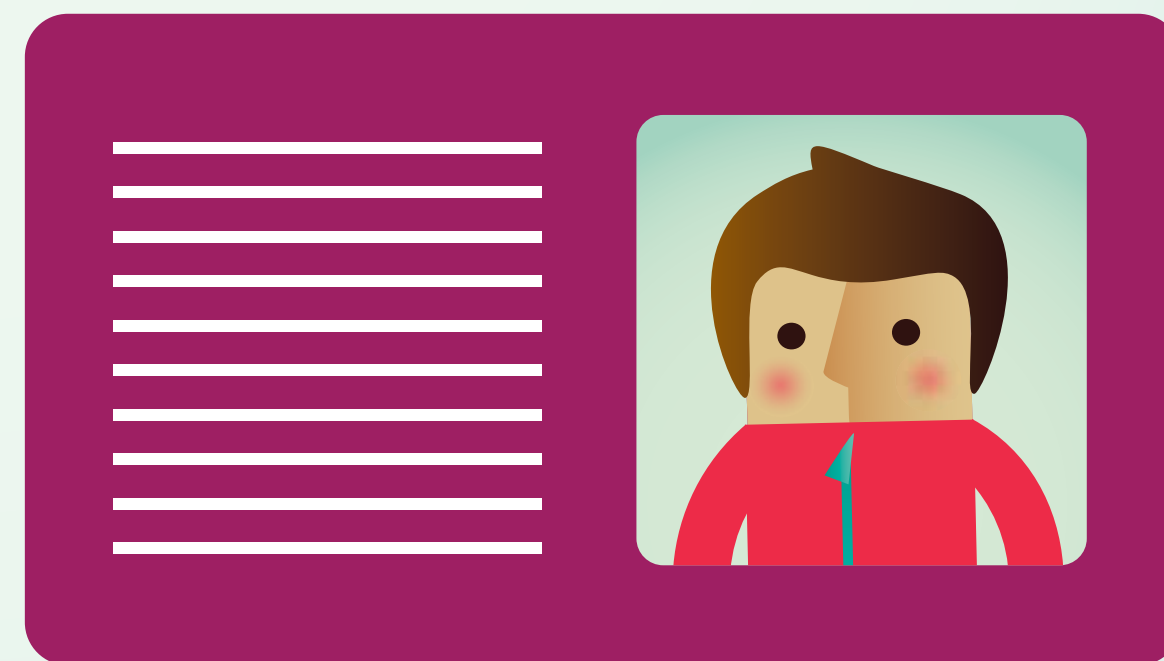


در مدرسه باید بتوانید به همه فعالیت‌های عادی خود پردازید از جمله پیوستن به اردوهای مدرسه .

بهترین راه برای شروع این است که مادر یا پدر شما با معلمان دیدار کنند تا در مورد برنامه مدیریت دیابت شما از جمله داروها، زمان تست و عوارض احتمالی که ممکن است رخ دهد، صحبت کنند.

به عنوان مثال، معلمان شما باید بدانند چه زمان های مجبورید در کلاس غذا بخورید تا دچار هیپو (افت قند خون) نشوید. بدیهی است شما باید وظیفه خود را برای مراقبت از خود در مدرسه نیز انجام دهید.

۲. **حتماً گردنبند، دستبند یا کارت شناسایی خود را به همراه داشته باشید.**

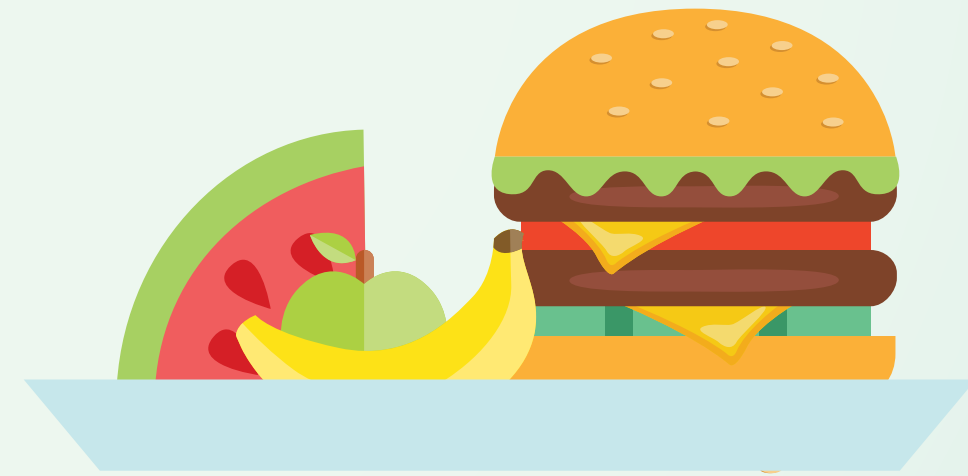




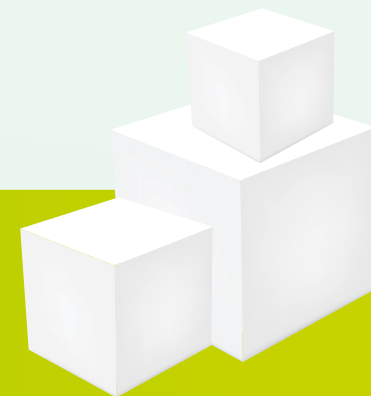
# دیابت در مدرسه



**۵. پدر و مادر خود را در جریان قرار دهید.**  
هرگونه تغییر، مشکل یا مسئله‌ای که در طول روز در مدرسه مشاهده کرده‌اید، به والدین خود اطلاع دهید. آنها ممکن است تصمیم بگیرند که در این مورد با پزشک شما تماس بگیرند.

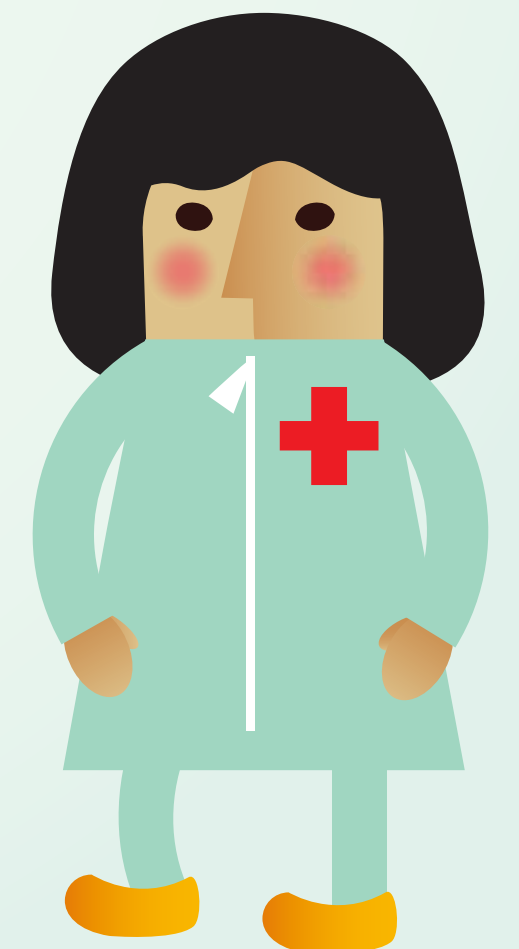


**۶. وعده‌های غذایی خود را برنامه‌ریزی کنید.** بعضی روزها ممکن است بیشتر از روزهای دیگر فعالیت داشته باشید. همچنین، استرس معاینه ممکن است بر قند شما تأثیر بگذارد و ممکن است لازم باشد انسولین بیشتری مصرف کنید. بر اساس آن برای وعده‌های غذایی خود برنامه‌ریزی کنید.



**۳. بلند بگویید.** بعضی اوقات وقتی در کلاس هستید، در موقعیتی قرار می‌گیرید که نمی‌توانید آنجا را ترک کنید (مانند شرکت در یک آزمون) هر وقت توانستید، به معلم خود اطلاع دهید که گاهی لازم است آنجا را ترک کنید. اگر یک معلم یا مربی جدید آمده که از دیابت شما اطلاع ندارد، به او بگویید یا از مادر یا پدر خود بخواهید برای او یک یادداشت بنویسد.

**۴. در صورت بروز مشکل بدانید باید چه کنید**  
بدانید در صورت بروز سوال یا فوریت‌های سلامتی چه کسی می‌تواند به شما کمک کند، این فرد می‌تواند پرستار مدرسه، معلم یا هر کس دیگری باشد که از وضعیت شما اطلاع دارد. بدانید چه مواردی فوری است و چه مواردی را می‌توان بعداً در خانه مدیریت کنید.



## References:

1. American Diabetes Association. 13. Children and adolescents: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. Diabetes Care. 2021;44(Suppl. 1):S180–S199.
2. Wood J, Peters A. Type 1 Diabetes Self-Care Manual [Internet]. American Diabetes Association. 2018 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-with-diabetes/T1DSelfCareManual.pdf>

برای اطلاعات بیشتر با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.

مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO © ۲۰۲۱  
تمامی حقوق محفوظ است  
مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO  
صندوق پستی ۲۶۳۹۹۰ - بزرگراه جبل علی  
دبی، امارات متحده عربی  
[www.rochediabetescareme.com](http://www.rochediabetescareme.com)  
اکیوچک نشان تجاری رش است.

