

مادر گرامی

آگاه شدن از این که فرزند شما به دیابت مبتلا است، در وهله اول می تواند
به شدت غافلگیر کننده و تلخ باشد

اغلب والدین در چنین شرایطی احساس گناه کرده و خودشان را سرزنش می کنند



اما باید بدانید که شما هیچ سهمی

در بروز این اتفاق نداشته اید

مادر گرامی

به عنوان یک والد مسئول و آگاه، ضروری است که بیشتر در مورد این بیماری مطالعه کنید و یاد بگیرید تا بتوانید بهتر بیماری فرزندتان را مدیریت کنید

هرچه بیشتر در مورد دیابت بدانید بیشتر می توانید

در طی این مسیر به فرزندتان کمک کنید



مادر گرامی

ما یک بسته آموزشی که برای شما تهیه کرده ایم

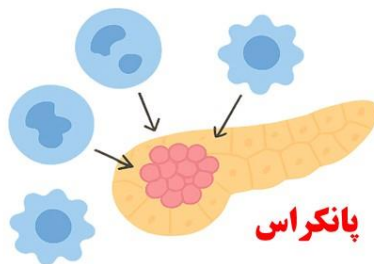
همکاری شما در دریافت محتوی آموزشی و مطالعه به موقع

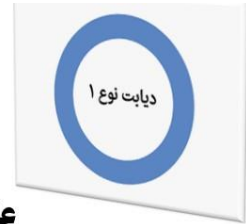
آن به مدیریت هرچه بهتر بیماری فرزندتان کمک می کند



دیابت نوع ۱ نوعی بیماری **خودایمنی** است

این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های ایمنی بدن به اشتباه به سلول‌های
سالم لوزالمعده حمله می‌کنند و آن‌ها را **تخریب** می‌کنند





علت ابتلا به دیابت هنوز **نا شناخته** است البته تصور می شود ترکیبی از عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی و فاکتورهای محیطی مثل ویروس در ایجاد بیماری دخالت داشته باشند

دیابت نوع ۱ در هر فرد و خانواده ای ممکن است ایجاد شود و اختصاص به خانواده خاصی **ندارد**

آیا استرس، به تنهایی باعث ابتلا به دیابت نوع ۱ می شود؟

علت دیابت نوع ۱ تنها یک عامل نیست بلکه باید علت‌های مختلف در کنار هم قرار بگیرند تا بتواند نهایتاً باعث ایجاد دیابت نوع ۱ شوند
استرس به تنهایی قادر **نیست** فرد را مبتلا به دیابت نوع یک کند
تغذیه ناسالم و فعالیت بدنی کم از علل اصلی ابتلا به دیابت نوع ۱ **نیستند**

علائم دیابت



پرادراری



پرنوشی



پر خوری

کاهش وزن
در صورت کمبود انسولین

علائم دیابت نوع ۱ در سنین **کودکی و نوجوانی** ظاهر می شود
اما بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ معمولاً در **سنین میانسالی و بالاتر** هستند
و اضافه وزن دارند



دیابت نوع ۱

در حال حاضر راه شناخته شده‌ای برای پیشگیری از دیابت نوع ۱ وجود **ندارد**
تحقیقات در این زمینه در حال انجام است که امیدواریم به نتایج خوبی برسیم.

در صورت ابتلا یک فرزند به دیابت نوع ۱ حتما فرزند دیگر به دیابت مبتلا **نمی‌شود**

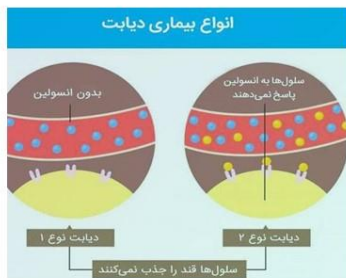
آیا علل ایجاد دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین) و دیابت نوع ۲ (وابسته به داروی خوراکی) متفاوت هستند؟

در دیابت نوع ۱ انسولین **تولید نمی‌شود** و مانند زمانی است که کلیدخانه وجود نداشته باشد

اما در دیابت نوع ۲ سلول‌های بدن به انسولین پاسخ مناسب

نمی‌دهند یا میزان ترشح انسولین **کافی نیست**

و مانند زمانی است که کلید در شکسته باشد



اگر دیابت نوع ۱ به خوبی مدیریت شود، کودک مبتلا به دیابت نوع ۱ می تواند زندگی

تقریبا مشابه فرد سالم داشته باشد

اگر کودکان سالم نیز از رژیم غذایی کودک مبتلا به دیابت استفاده کنند

زندگی سالم تری دارند



دیابت نوع ۱ سبک زندگی فرد را تغییر می دهد

والدین باید خود مراقبتی را به کودک خود **آموزش**

دهند



تزریق انسولین در کودک مبتلا به دیابت نوع ۱ **ضروری** است و داروی دیگری
هنوز جایگزین آن کشف نشده است.

قرص های خوراکی قادر به پایین آوردن قند خون در کودک مبتلا به دیابت
نوع ۱ **نیست** و در صورت تزریق نکردن انسولین قند خون **بالا** می رود.



چک مکرر قند خون در منزل برای مدیریت و تصمیم گیری
در مورد ورزش، جلوگیری از افت قندخون و تزریق
انسولین **ضروری** است.

اگر در وعده صبح یکی از انسولین ها را تزریق نکردید در وعده بعدی با توجه به تست قند خون انسولین تزریق شود و وعده بعدی دو برابر **نشود**
حتما بعد از وعده غذایی مثلا صبحانه انسولین تزریق شود تا افزایش قند خون جلوگیری شود



برای چک قند خون ناشتا ابتدا قند خون چک شود،
بعد از آن صبحانه میل شود

تزریق انسولین تا آخر عمر لازم و **ضروری** است
طب سنتی به تنهایی (بدون تزریق انسولین)
قادر به کنترل دیابت نوع ۱ **نیست**



در بین مواد غذایی پروتئینی، گوشت قرمز مقدار کربوهیدرات (قند) **کمی** دارد
و روزانه کودک به اندازه ۲-۳ تکه گوشت خورشتی می تواند استفاده کنند
جگر سیاه به علت محل تجمع قند (گلیکوژن) در بدن قند **زیادی** دارد



تغذیه در کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت نوع ۱
که در سن رشد هستند بسیار مهم است
این کودکان باید مصرف مواد غذایی که از قند ساده
تشکیل شده است را **کم** کنند



در بین سبزیجات خیار و در بین میوه‌ها هندوانه
قند **کمتری** دارد
خوردن میوه‌های تازه نسبت به آب میوه
و کمپوت **بهتر** است

بیماری دیابت اگر درمان **نشود**، مشکلات زیادی به دنبال دارد.

عوارض حاد دیابت نوع ۱

افت قند خون، افزایش قند خون و کتواسیدوز یا کمای دیابتی



عوارض مزمن دیابت

آسب به چشم، آسیب به کلیه، آسیب قلب و عروق



افت قند خون

افت قند خون زیر ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر

علائم و نشانه های افت قند خون

علائم عصبی: طپش قلب، تعریق و لرزش، گزگز لبها، گرسنگی وضعف

علائم مغزی: هذیان، خواب آلودگی، کما و تشنج



افزایش قند خون

افزایش قند خون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

کتواسیدوز دیابتی:

اگر بدن نتواند از قند خون استفاده کند شروع به سوزاندن چربی می کند
ومواد زائدی به نام **کتون** تولید می کند که بدنبال انباشت کتون در خون، کتواسیدوز
پدید می آید
تهوع، استفراغ، درد شکم از جمله علائم کتواسیدوز یا کمای دیابتی هستند

نشانه‌های افت قند خون



عرق کردن



رنگ پریدگی



زود رنجی



گرسنگی



سرگیجه



خواب آلودگی

نشانه‌های قند خون بالا



خشک شدن دهان



افزایش تشنگی



ضعف



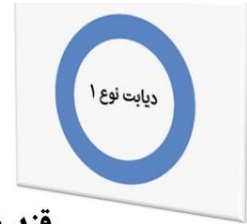
سر درد



تار دیدن



تکرر ادرار



عوارض مزمن دیابت نوع ۱

قند بالای خون می تواند به **رگها، اعصاب، و دیگر اعضا آسیب** برساند

حتی قند خون نه چندان زیاد هم در دراز مدت اثرات مخربی دارد

مهمترین عوارض عبارتند: عوارض قلبی و عروقی، عوارض چشمی، عوارض

کلیوی و عوارض عروقی عصبی (زخم پای دیابتی)

اقدامات در زمان افت قند خون در کودک هوشیار

۲۰-۱۵ دقیقه بعد دوباره قند خون را چک کنید و در صورتی که قند خون به بالای ۷۰ نرسیده است اقدامات ذکر شده را ۳ بار تکرار کنید تا قند خون به بالای ۷۰ برسد.

نوشیدنی های رژیمی در زمان افت قند خون کمکی به بالا رفتن آن نمی کنند



اقدامات در زمان افت قند خون در کودک هوشیار

بهترین اقدام خوردن مایعات شیرین (۱۵ گرم کربوهیدرات) است

آب قند (۳ حبه قند)، نصف لیوان نوشابه یا آبمیوه و یا یک قاشق غذا خوری شکر

و یا عسل حل شده در آب





هموگلوبین گلیکوزیله

آزمایش قند خون تنها روش تشخیص دیابت است.

البته لازم است افراد مبتلا به دیابت هر ۳ ماه یکبار آزمایش هموگلوبین

گلیکوزیله را انجام دهند تا مشخص شود بیماری طی مدتی طولانی تحت کنترل

بوده یا خیر

سطح طبیعی هموگلوبین گلیکوزیله کمتر از ۵/۶٪ است