



دیابت نوع ۱



شناسه پمفلت آموزشی

دیابت نوع ۱

موضوع

ف.بخشی کارشناس دیابت
بیمارستان امین

تهیه کننده

دکتر زهره شمعی

تأیید کننده علمی

پاییز ۱۳۹۸

تاریخ تهیه

PLT/SPS-PFR/028-01

تاریخ بازنگری-شماره

پمفلت

بنابراین در رژیم غذایی کودک باید غذاهای پرچرب، محدود شود. از جمله این مواد غذایی می توان به گوشت و لبنیات پرچرب، فست فودها و غذاهای سرخ شده اشاره کرد



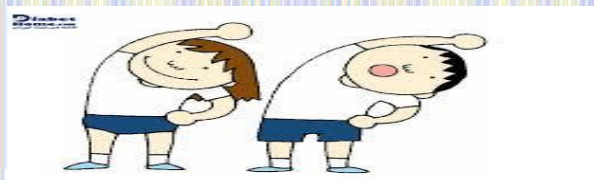
مصرف زیاد نمک سبب افزایش فشارخون می شود. بنابراین باید از مصرف غذاهای شور و پر نمک خودداری شود.

از میان وعده های سالم می توان به پنیر کم چرب، تخم مرغ آبپز و آجیل خام اشاره کرد.

بهتر است کودک در زمان های مشخص غذا بخورد و انسولین تزریق نماید. مصرف ۳ وعده غذای اصلی و ۳ میان وعده

کوچک توصیه می شود

ورزش در دیابت نوع ۱



ورزش برای همه، حتی کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱، مفید است. والدین باید کودک را به انجام فعالیت بدنی تشویق کرده و وی را در این زمینه همراهی نمایند. فعالیت بدنی باید بخشی از برنامه روزانه کودک باشد.

به خاطر داشته باشید که فعالیت بدنی معمولاً قند خون را کاهش می دهد. این اثر می تواند تا ۱۲ ساعت پس از ورزش دیده شود. اگر کودک به تازگی فعالیت بدنی را آغاز کرده است، لازم است در روزهای اول قند خون وی بیشتر از مواقع

عادی اندازه گیری شود تا واکنش بدن نسبت به ورزش سنجیده شود. گاهی اوقات لازم است با شروع فعالیت بدنی مقدار غذای مصرفی و یا مقدار انسولین تزریقی کودک تغییر کند تا از افت قند خون بعد از فعالیت بدنی جلوگیری شود.

رفته در رگ های کوچک و بزرگ رسوب می کند و زمینه را برای تنگی و لخته روی این سطوح ناصاف آماده می کند درگیری در عروق کوچک و بزرگ در دراز مدت باعث درگیری کلیه ها، چشم، قلب، مغز، اعصاب و اندام ها می گردد کنترل درست دیابت می تواند از این عوارض جلوگیری کرده و شخص، زندگی طبیعی و بدون عارضه داشته باشد



تغذیه در کودک

توصیه می شود کودکان مبتلا به دیابت از کربوهیدرات های پیچیده مانند سبزیجات غیرنشاسته ای و غلات کامل استفاده کنند. فیبر و سبوس موجود در این نوع غذایی به کنترل قند خون کمک می کنند. در مقابل، مصرف کربوهیدرات های ساده مانند نان سفید، شیرینی، کیک و آبنبات باید محدود شود. زیرا به سرعت قند خون را افزایش می دهند. به منظور حفظ قند خون کودک در محدوده طبیعی می توان از روش شمارش کربوهیدرات در هر وعده غذایی استفاده کرد سپس میزان انسولین مصرفی را بر اساس مقدار کربوهیدرات خورده شده تزریق نمود. روش دیگر آن است که کودک همواره در هر وعده غذایی مقدار مشخصی کربوهیدرات که از قبل مشخص شده، مصرف کند سبزیجاتی مانند خیار و کرفس حاوی مقادیر بسیار کمی کربوهیدرات بوده و تاثیر زیادی بر قند خون کودک نخواهند داشت. بیماران مبتلا به دیابت در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند

ناگهانی ایجاد شده و باعث بروز تشنج و از دست دادن هوشیاری می‌شود، که این حالت جزء فوریت‌های پزشکی است علامتهایی که هنگام افت قند خون ممکن است تجربه کنید عبارتند از :

- تپش قلب
- سرگیجه و سردرد
- گرسنگی
- رنگ پریدگی
- تعریق
- گیجی یا عدم تمرکز
- تهوع
- اضطراب
- ضعف و لرزش
- سوزن سوزن شدن لبها و دهان



ماه عسل دیابتی چیست؟ گاهی بعد از شروع دیابت (حدود ۱ ماه بعد)، نیاز به انسولین کم می‌شود و مرتب قند بیمار افت می‌کند، در اینجا اصطلاحاً می‌گویند که دیابت به ماه عسل رفته است. در این زمان باید انسولین کمتری استفاده شود تا کودک دچار افت قند خون نشود فریب این دوران را نباید خورد، چون پس از اتمام این دوره مجدداً قند خون شدیداً زیاد خواهد شد قند زیاد از حد، در دراز مدت با بسیاری از سلول‌ها و پروتئین‌های بدن ترکیب می‌شود و کارایی آنها را مختل می‌کند و رفته

گرسنگی دارد، زیاد می‌خورد، ولی همچنان لاغرتر می‌شود این نوع دیابت خیلی سریع اتفاق می‌افتد و از زمان شروع تا تشخیص بیماری، ۲-۱ ماه بیشتر طول نمی‌کشد

درمان دیابت نوع ۱ چگونه است؟

هدف از درمان دیابت نوع ۱ این است که قند خون ناشتا در محدوده طبیعی (۱۳۰-۹۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) بوده و قند خون، دوساعت پس از صرف غذا در محدوده کمتر از ۱۸۰ میلی‌گرم باشد. برای رسیدن به این هدف باید انسولین مورد نیاز بدن، روزانه تزریق شود. انسولین تزریقی با کمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی، قند خون شما را متعادل می‌کند نتیجه آزمایش قند خون ناشتا

میتلا به دیابت	بیش دیابت	سالم
بیش از ۱۲۵	۱۰۰	۵۰

نتیجه آزمایش قند خون دو ساعته

میتلا به دیابت	بیش دیابت	سالم
بیش از ۲۰۰	۱۴۰	کمتر ۱۴۰

در بدن افراد غیردیابتی، انسولین به‌طور خودکار و با توجه به میزان قند موجود در غذا، تحرک فرد و استرسی که فرد دارد به‌صورت متعادل ترشح می‌شود. اما در بدن افراد دیابتی، فرد بیمار باید این تعادل را با یک برنامه‌ریزی منظم شخصاً برقرار کند

علائم کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) کدامند؟

کاهش یا افت قند خون یکی از عوارض خطرناک بیماری دیابت می‌باشد. وقتی قند خون فرد به کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر می‌رسد باید فوراً به بیمار یک مایع قندی مانند آب قند، عسل، نوشابه و یا پودر گلوکز داد تا سریع قندش بالا برود ولی اگر بیمار هوشیار نیست و نمی‌تواند بخورد، نباید چیزی داد زیرا خطرناک است. در اینگونه موارد از آمپول گلوکاگون استفاده می‌شود که سریع قند بیمار را بالا آورد و سپس باید به بیمارستان مراجعه کرد در صورتی که افت قند خون در حد خفیف باشد، تشخیص علائم و درمان آن امکان‌پذیر است. در موارد شدیدتر علائم

دیابت نوع ۱ چیست؟



در این نوع دیابت، غده پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد و تولید انسولین بسیار کم یا متوقف می‌شود. دیابت نوع ۱ معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می‌شود، اما ممکن است در هر سنی شروع شود. متخصصان، این نوع دیابت را یک بیماری خود ایمنی دانسته و معتقدند که عامل وراثت و عوامل محیطی به درجات نا معلوم در آن موثر است. تفاوت اساسی بین دیابت نوع ۱ و ۲ آن است که در دیابت نوع اول، فرد برای ادامه حیات نیاز به مصرف انسولین دارد، زیرا سلولهای بتای لوزالمعده وی از بین رفته است و بدن او قادر به تولید انسولین نمی‌باشد. اگرچه بعضی از افراد مبتلا به دیابت نوع دوم نیاز به مصرف انسولین پیدا می‌کنند؛ اما غالباً شروع مصرف انسولین پس از عدم پاسخ به درمان با قرصهای خوراکی می‌باشد

علائم و نشانه‌های دیابت نوع ۱ چیست؟



در صورتی که دیابت نوع ۱ دارید و قند خون شما در نتیجه عدم رعایت رژیم غذایی، عدم فعالیت بدنی و کافی نبودن میزان انسولین دریافتی و یا به واسطه بیماری یا استرس بالا می‌رود از راه ادرار دفع می‌شود و لذا ادرار کردن زیاد و آب خوردن یکی از علائم آن است. چون فرد مبتلا به دیابت نوع یک، تمام انرژی موجود در بدن را به شکل ادرار از دست می‌دهد، لذا سریعاً لاغر می‌شود، احساس