

این پمفلت شما را با بیماری قندخون یا دیابت آشنا میکند.

### بیماری قند یا دیابت چیست؟

- بیماری قند بیماری مادام العمری است که در این بیماری مقدار کافی انسولین در بدن تولید نمی شود یا انسولین تولید شده نمی تواند به خوبی عمل کند.
- انسولین توسط عضوی به نام لوزالمعده (پانکراس) تولید میشود.
- بعد از غذا خوردن مقدار قند در خون بالا میرود در این زمان انسولین وارد خون می شود و از طریق گردش خون به محلهایی از سلول که گیرنده نام دارد وصل میشوند بعد از وصل انسولین، گلوکز یعنی قند می تواند وارد سلول شده و استفاده شود.
- بخش عمده انرژی بدن را قند خون تامین می کند. اگر انسولین به مقدار لازم در خون وجود نداشته باشد قند نمیتواند وارد سلول شود. بدن انرژی کافی را نخواهد داشت و مقدار قند در خون بالا میرود.
- اگر مقدار قند خون بالا باشد عوارضی را برای بدن بدنبال دارد مانند: نارسائی کلیه، نارسائی قلبی، و...

### چند نوع بیماری دیابت وجود دارد؟

**بیماری دیابت نوع ۱:** در این بیماری انسولین تولید نمی شود و یا مقدار تولید آن خیلی کم است.

**بیماری دیابت نوع ۲:** در این بیماری انسولین تولید میشود ولی نمی تواند به خوبی عمل کند.

بیماری دیابت کودکان از نوع ۱ است. این کودکان برای تمام عمر به تزریق انسولین نیاز دارند.

### بیماری دیابت کودک چه علائمی دارد؟

- افزایش اشتها ( پرخوری)
- افزایش تشنگی (نوشیدن زیاد آب و مایعات)
- افزایش حجم ادرار
- کاهش وزن ناگهانی
- احساس خستگی

### علت بیماری دیابت چیست؟

- علت حقیقی مشخص نیست ولی عوامل زیر در پیدایش بیماری نقش دارند:
- ارث تاثیر زیادی ندارد.
  - استرس، بیماری جسمی
  - ویروسها می توانند به لوزالمعده حمله کنند و سلولهای تولید کننده انسولین را تخریب کنند.
  - اگر سیستم دفاعی بدن مختل شود ممکن است به طور اشتباهی سلولهای سازنده انسولین را تخریب کنند.

**نکته مهم این است که شما در پیدایش بیماری نوع ۱ کودک تقصیری ندارید و برای پیشگیری از بیماری نمی توانستید کاری انجام دهید.**

**ولی الان با پیدایش بیماری شما می توانید تمام دقت و تلاش خود را انجام دهید تا بیماری کودک را کنترل کنید تا عوارض بیماری بوجود نیاید.**

### چگونه دیابت فرزندم را کنترل کنم؟

### برای کنترل دیابت ۵ روش وجود دارد:

#### ➤ برنامه غذایی

انتخاب درست غذاها و تعیین کالری مورد نیاز روزانه در وعده های غذایی میزان قند خون را در حالت طبیعی و ثابت نگه می دارد.

#### ➤ فعالیت فیزیکی

ورزش منظم روزانه باعث سلامتی عمومی کودک می شود و به استفاده بهتر بدن از انسولین کمک می کند.

#### ➤ تزریقات انسولین

چون انسولین به مقدار کافی تولید نمی شود انسولین باید طبق دستور پزشک تزریق شود.

#### ➤ اندازه گیری میزان قند خون

اندازه گیری منظم قند خون با دستگاه گلوکومتر کمک میکند تا از بالا یا پایین بودن قند مطلع شوید و اقدامات لازم را برای پیشگیری و تکرار آن انجام دهید.

➤ شرکت در کلاسهای آموزشی و خواندن مطالب آموزشی تایید شده پزشک، به شما کمک می کند اطلاعات لازم را برای کنترل بیماری بدست بیاورید تا فرزندان زندگی سالم و شادی را داشته باشد.

➤ ویزیت مرتب توسط پزشک و انجام آزمایشات منظم دوره ای به کنترل بیماری کمک می کند.



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری  
راهنمای والدین

## دیابت نوع ۱



### آموزش سلامت

تهیه و تنظیم: ثریا نوائی پور، ناهید دهخدا

مشاور: دکتر سیامک شیوا

تاریخ تهیه: ۹۲/۰۹

آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۱



برای دانلود پمفلت  
کد را اسکن نمایید.

### اگر قند خون کنترل نشود چه عوارضی خواهد داشت؟

تشخیص سریع و به موقع این بیماری و کنترل دقیق آن می‌تواند از عوارض و مشکلات بعدی آن همچون ناراحتی‌های قلبی، نابینایی، فشار خون بالا، اختلالات عصبی و نارسایی‌های کلیوی پیشگیری کند.

- نابینائی
- فشارخون بالا
- نارسائی کلیه
- سکت قلبی و مغزی
- مشکلات عصبی
- عفونت پا
- مشکلات دندانی
- احتمال عفونت قارچی
- ناتوانایی جنسی
- مشکلات در حین حاملگی

» این پمفلت به عنوان راهنمای آموزشی والدین می باشد.  
واحد آموزش سلامت تلاش می کند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار بیمار و خانواده قرار دهد.

اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید حتما با پزشک کودک مشورت کنید.»

یا با شماره تلفن ۰۴۱۳۱۵۹۵۲۰۳ بخش داخلی A

تماس بگیرید.

منبع:

دستورالعمل آموزش خودمراقبتی دیابت نوع ۱

### مقدار طبیعی قند خون چقدر باید باشد؟

- قندخون ناشتا کمتر از ۱۱۰ و بعد از غذا کمتر از ۱۴۰ طبیعی است.
- در کودکان کمتر از ۵ سال  
قبل از غذا: ۱۰۰ تا ۲۰۰  
بعد از غذا: ۱۱۰ تا ۲۰۰
- در کودکان ۵ تا ۱۲ سال  
قبل از غذا: ۸۰ تا ۱۵۰  
بعد از غذا: ۱۰۰ تا ۱۸۰
- در کودکان ۱۳ تا ۱۸ سال  
قبل از غذا: ۸۰ تا ۱۳۰  
بعد از غذا: ۹۰ تا ۱۵۰

### هموگلوبین "ای وان سی" چیست و مقدار طبیعی آن چقدر باید باشد؟

- هموگلوبین پروتئینی است که داخل خون وجود دارد و میتواند به قند نیز بچسبد. اگر میزان قند در طول ۲ تا ۳ ماه گذشته بالاتر باشد هموگلوبین زیادی با قند ترکیب میشود. اندازه گیری هموگلوبین "ای وان سی" میزان قندخون در چندماه گذشته را نشان می دهد.

➤ در کودکان کمتر از ۵ سال: ۷/۵ تا ۹

➤ در کودکان ۵ تا ۱۲ سال: ۶/۵ تا ۸

➤ در کودکان ۱۳ تا ۱۸ سال: کمتر از ۷/۵