

کودکان مبتلا به ریابت نوع اول در مدرسه

(نکاتی که معلمان و مسئولین مدرسه باید بدانند)



ترجمه

صبا وکیلی

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر ایم وکیلی

استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دیابت نوع اول

نکاتی که معلمان و مسئولین مدرسه باید بدانند

کودکان مبتلا به دیابت نوع اول در مدرسه

(نکاتی که معلمان و مسئولین مدرسه باید بدانند)

ترجمه:

صبا وکیلی دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دکتر رحیم وکیلی استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

این کتاب با حمایت بخش دیابت شرکت سانوفی منتشر شده است

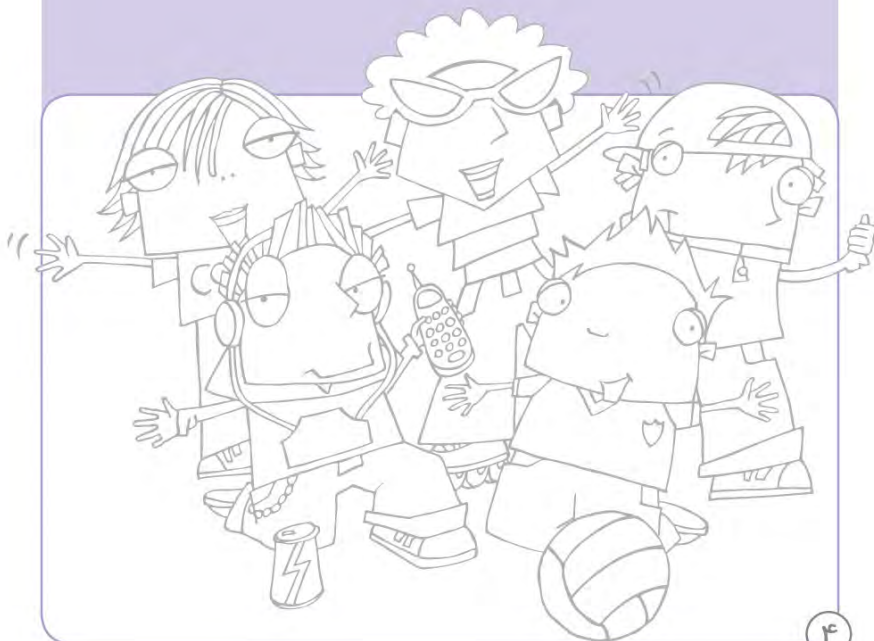
SANOFI DIABETES 

فهرست مطالب

- ۱- مقدمه صفحه ۵
- ۲- دیابت چیست؟ صفحه ۶
- ۳- علائم دیابت صفحه ۱۰
- ۴- مراقبت از دیابت نوع اول صفحه ۱۲
- چک کردن قند خون
دریافت انسولین
خوردن غذای سالم و متعادل
فعالیت فیزیکی و ورزش منظم
- ۵- راهنمای سریع مقابله با حملات افت قند خون صفحه ۲۲
- ۶- کاهش قند خون یا هیپوگلیسمی صفحه ۲۴
- ۷- افزایش قند خون یا هیپرگلیسمی صفحه ۲۸
- ۸- اردوها و گشتهای علمی - تفریحی مدرسه صفحه ۳۰
- ۹- منابع صفحه ۳۲

دیابت نوع اول

نکاتی که معلمان و مسئولین مدرسه باید بدانند





مقدمه:

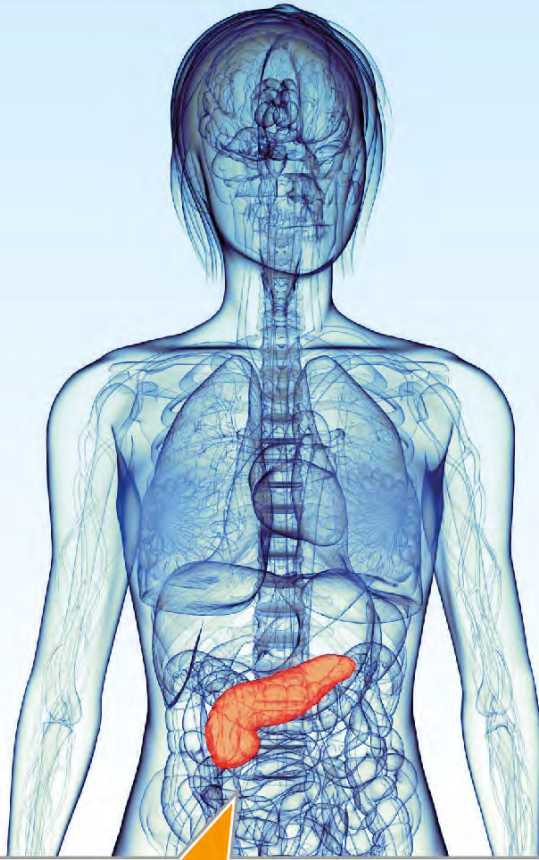
شما این کتابچه را در حالی مطالعه می کنید که حتما یک کودک مبتلا به دیابت در مدرسه و یا کلاس شما حضور دارد. این کتابچه یک راهنمای ساده برای مراقبت از کودکان دیابتی در مدرسه است. اکثر کودکان دیابتی مبتلا به نوع اول دیابت هستند، که برای مراقبت از آن نیازمند دریافت انسولین، برنامه غذایی مناسب و فعالیت فیزیکی مرتب و عادی هستند.

این اطلاعات کلی بوده و برای اطلاعات بیشتر شما لازم است با والدین و پرستار مخصوص دیابت کودکان جلسات خصوصی داشته باشید.

کودک دیابتی نیازهای خاص خودش را دارد و لازم است در هر مورد با والدین، مسئولین دبستان، معلم کلاس، پرستار مخصوص دیابت نشست مشترک برگزار شود. جلسات باید بصورت دوره ای و با هر تغییر در برنامه درمانی برگزار شود.

توجه!

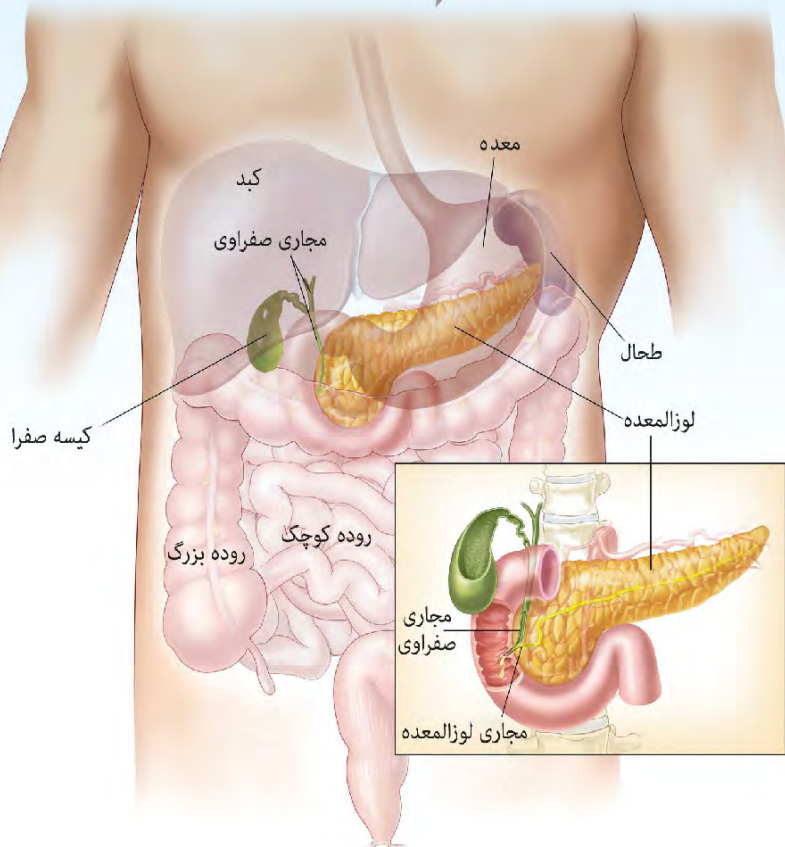
هر کودک دیابتی از حقوق برابر با سایر افراد جامعه برخوردار بوده و باید نیازهای اولیه و وسایل آرامش او فراهم شود.



دیابت چیست؟

دیابت قندی یک حالت مادام العمر است که در آن به علت کمبود تولید انسولین از لوزالمعده و یا اختلال در عملکرد انسولین، قند خون در بدن به درستی مصرف نشده و تمایل به افزایش پیدا می کند. برای وارد شدن قند خون (گلوکز) به داخل سلول و استفاده از آن بعنوان منبع انرژی، وجود انسولین ضروری است. گلوکز هم از هضم و جذب مواد قندی و نشاسته ای خورده شده وارد خون می شود و هم در کبد تولید می شود.

لوزالمعده یا پانکراس، ترشح کننده انسولین در بدن



دو نوع اصلی دیابت داریم، تیپ ۱ و تیپ ۲

تیپ ۲:

در حالتی اتفاق می افتد که بدن انسولین تولید می کند ولی بافت های محیطی به آن مقاوم هستند و یا عملکرد آن نامناسب است.

این نوع از دیابت معمولا در سن بالای ۴۰ سال ظاهر می کند ولی در بعضی از جمعیتها مانند جنوب آمریکا و یا سیاهپوستها در سنین پائین تر ظاهر می کند. این نوع دیابت با برنامه غذایی خاص، افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش و داروهای خوراکی و یا انسولین کنترل می شود.

تیپ ۱:

دیابت در شرایطی ایجاد می شود که بدن نمی تواند انسولین تولید کند و معمولا در سن زیر ۴۰ سال بروز می کند. شایعترین دیابتی که در کودکان و نوجوانان دیده می شود نوع اول است. این نوع دیابت با تزریق انسولین، برنامه غذایی مناسب، فعالیت فیزیکی مرتب کنترل می شود.



هم دیابت نوع اول و هم نوع دوم
حالت‌های خطرناکی هستند که می‌توانند
منجر به عوارضی مانند صدمه به چشم،
کلیه، اعصاب و قلب و عروق شوند.

به منظور جلوگیری از بروز این عوارض
همه افراد دیابتی از جمله کودکان باید
قند خون خود را نزدیک به میزان طبیعی
و برابر هدفی که تیم معالج تعریف
کرده‌اند، نگهدارند.



علائم دیابت

مدرسه محلی است که باید به علائم دیابت توجه شود. اگر کودکی علائم زیر را دارد باید به ابتلاء او به دیابت مشکوک شویم:

- افزایش نیاز به آب و تشنگی
- تکرر ادرار و زیاد به دستشویی رفتن
- خستگی زیاد
- کاهش وزن غیر قابل توجیه
- عفونت قارچی مکرر در ناحیه تناسلی و خارش
- تاری دید

قند خون بالا

(هایپر گلاسمی)



تکرر ادرار



گرسنگی



تشنگی شدید



تاری دید



خستگی پوست



قوالب آلودگی



درد معده