

هرگاه کودک دیابتی به علت افت قند خون کاهش هوشیاری پیدا کرده است سعی در خوردن به او نکنید، او را در حالت خوابیده به یک طرف قرار دهید و با اورژانس تماس بگیرید.



### چه اقدامی باید انجام شود؟

اگر امکان دارد قند خون را چک کنید ولی اگر وسایل لازم در اختیار نیست تصور کنید حمله افت قند خون اتفاق افتاده اقدامات زیر را انجام دهید:

فورا یک ماده قندی ساده از موارد زیر به فرد دیابتی بدهید:



- آبمیوه

- نوشابه

- چند حبه قند

- پودر شربت گلوکز

- ژله شیرین و قندی

بعد از ۱۰ دقیقه اگر قند خون کم‌کم پائین بود دادن مواد قندی خون را ادامه دهید ولی اگر قند خون به محدوده نرمال رسیده بود یک میان وعده غذایی به فرد دیابتی بدهید:

یک تکه میوه، غلات، میوه خشک و قیسی، بیسکویت، یک ساندویچ کوچک، یا مقدار کمی از غذای اصلی

وقتی که قند خون به حالت طبیعی برگشت کودک می‌تواند فعالیت معمول خود را از سر بگیرد.

## کاهش قند خون یا هیپوگلیسمی

وقتی قند خون به زیر ۷۰ میلی گرم ( یا ۴ میلی مول) برسد اطلاق هیپوگلیسمی می‌شود. هیپوگلیسمی یکی از عوارض شایع و کوتاه مدت دیابت است که لازم است به سرعت درمان شود. افراد دیابتی بزرگتر با هیپوگلیسمی و راههای مقابله با آن آشنایی دارند ولی کودکان خردسال و افراد تازه تشخیص داده شده ممکن است به کمک اطرافیان برای مقابله با حملات هیپوگلیسمی نیاز داشته باشند.

همه کارکنان مدرسه باید نسبت به علایم افت قند خون آشنایی داشته باشند و اقدامات موثر برای مقابله با آن را بدانند.



### چه عواملی سبب بروز هیپوگلیسمی می‌شوند؟

انسولین بیش از نیاز بدن تزریق شود  
وعده اصلی غذا یا میان وعده میل نشود و یا با تاخیر همراه شود  
مواد غذایی مصرف شده حاوی کربوهیدرات کافی نباشد  
فعالیت ورزشی بیش از حد و بدون برنامه قبلی  
عوامل نادر دیگر

## حمله هیپوگلیسمی با چه علائمی مشخص می شود؟

اکثر کودکان از علائم هشدار دهنده بروز حمله هیپوگلیسمی را نشان می دهند که شامل:



علائم در افراد مختلف متفاوت است. و ممکن است هر فرد دیابتی علائم خاص خودش را نشان دهد. والدین و یا پرستار دیابتی می توانند به شما بگویند که کودک دیابتی آنها حملات هیپوگلیسمی را با چه علائمی نشان می دهد.

## چگونه با یک حمله هیپوگلیسمی مقابله کنیم؟

درمان هر چه زودتر هیپوگلیسمی خیلی مهم است، از اینرو باید همه تلاشها در جهت جلوگیری از بروز آن و شناخت سریع و خوراندن مواد غذایی و یا نوشیدن مواد قندی برای مقابله با آن انجام شود.

اگر فرد دیابتی قادر به مقابله با هیپوگلیسمی نیست، شما کمک‌های زیر را انجام دهید:



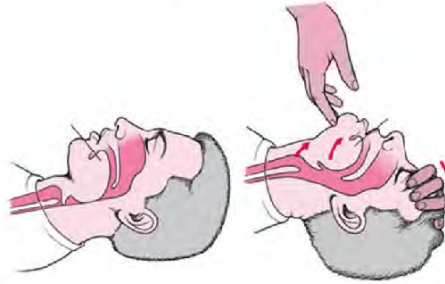
در مورد میزان مواد غذایی والدین و یا پرستار دیابت می توانند به شما کمک نمایند از اینرو تماس با آنها مفید است.

در حملات هیپوگلیسمی کودک نباید تنها گذاشته شود و یا به منزل فرستاده شود تا حصول اطمینان از بهبود کامل باید کودک تحت نظر باشد.

اگر حمله هیپوگلیسمی تداوم یابد و درمان نشود افت قند خون شدیدتر شده و منجر به کما و تشنج می شود.

## اگر کودک به کما رفت و بیهوش شد چه اقدامی انجام دهیم؟

وقتی کودک به علت افت قند خون بی‌هوش شد، نباید سعی کنیم از راه دهان چیزی به او بخورانیم (زیرا خطر ورود مواد غذایی به راههای تنفسی و خفگی وجود دارد) در این شرایط کودک را به یک طرف خوابانده و سر او را رو به عقب نگه می‌داریم. فوراً با اورژانس و یا مرکز دیابت تماس می‌گیریم.



بعضی از کودکان و نوجوانان دیابتی یک آمپول آماده تزریق گلوکاکون به همراه دارند که در این شرایط می‌توان بلافاصله مایع آن را با پودر مخلوط و بعد از حل شدن به صورت عضلانی آن را تزریق کرد. گلوکاکون با آزاد کردن ذخایر قند از کبد قند خون را به حالت طبیعی برمیگرداند.

این اقدام می‌تواند حیات بخش بوده و مانع از صدمات جدی افت خون به مغز شود.



## بعد از درمان حمله افت قند خون چه باید کرد؟

بعد از اصلاح و طبیعی شدن قند خون کودک می‌تواند به فعالیت طبیعی خود در مدرسه ادامه دهد.

## افزایش قند خون یا هیپرگلیسمی

هیپرگلیسمی با افزایش بیش از حد قند خون معادل ۱۸۰ میلی گرم یا ۱۰ میلی مول اطلاق می شود.



هیپرگلیسمی به علل زیر بروز می کند:

- دوز انسولین فراموش شود.
- میزان انسولین محاسبه شده کم باشد.
- مواد قندی و نشاسته ای بیش از حد مورد نیاز و محاسبه شده مصرف شود.
- یک حمله هیپوگلیسمی به صورت اغراق آمیز و بیش از حد درمان شده باشد.
- استرس
- حملات بیماریهای حاد تب دار

## چگونه و با چه علایمی هیپرگلیسمی مشخص می شود؟

علائم شامل:

- افزایش میل به آب و تشنگی
- افزایش دفع ادرار و بیرون روی
- سردرد
- احساس کسالت و بی حالی
- درد شکم و ...

در صورتی که علائم فوق را در یک کودک به ظاهر سالم می بینید باید به والدین در مورد احتمال ابتلا به دیابت تذکر دهید. در صورتیکه کودک دیابتی علائم فوق را دارد با والدین و یا پرستار دیابت در مورد افزایش دوز انسولین و ارزیابی مجدد کودک صحبت کنید.

## با هیپرگلیسمی چگونه مقابله کنیم؟

اگر علائم فوق برای مقطع کوتاهی وجود دارند، اقدام خاصی لازم نیست ولی در صورت تداوم با مشورت والدین و پرستار دیابت اقدام کنید:

- دریافت مایعات بدون قند افزایش یابد.
- کودک استراحت نماید.
- ممکن است دوز بیشتر انسولین ضرورت داشته باشد.



## هنگامیکه کودک بیمار و غیر طبیعی به نظر می‌رسد، چه اقدامی انجام دهیم؟

وقتی که کودک غیر طبیعی به نظر می‌رسد و علائم قند خون بالا دارد به خصوص در مواقعی که تهوع و استفراغ دارد، سریعاً والدین و تیم درمانی کودک را مطلع نمائید.

کودکانی که قند خون بالا دارند ممکن است به دفعات به دستشویی رفتن نیاز داشته باشند در کلاس مانع این اقدام آنها نشوید. همچنین آنها مکرر نیاز به نوشیدن آب پیدا می‌کنند، مانع نوشیدن آب در کلاس نشوید.

بعد از طبیعی شدن قند خون، کودک می‌تواند به فعالیت طبیعی و روزانه خود ادامه دهد.

## اردوها و گشتهای علمی - تفریحی مدرسه

اردوها و گشتهای تفریحی یک جز مهم از برنامه های مدارس محسوب می شوند و برای کودکان جالب و خاطره انگیز هستند. دلیلی ندارد که کودکان دیابتی از این برنامه ها کنار گذاشته شوند.



## اردوی یک روزه

در یک برنامه یک روزه اردو تغییر چندانی در برنامه فرد دیابتی ضرورت ندارد و می تواند مانند سایر روزهای مدرسه اقدام نمائید:

- انسولین و وسایل تزریق برابر برنامه قبلی باشد.
- دستگاه چک قند خون همراه باشد.
- خوراکی لازم برای مقابله با حملات قند خون همراه داشته باشد.
- مقدار بیشتری مواد غذایی همراه داشته باشد تا در صورت تاخیر در برنامه بتواند از آنها استفاده کند.





## گشت شبانه روزی

در این شرایط حتما وسایل چک قند خون و انسولین برای تزریق حتما همراه کودک باشد، اگر کودک شخصا قادر به انجام کارهای خود مانند چک قند خون - تزریق انسولین و... نیست یکی از کارکنان مدرسه و یا معلم با هماهنگی والدین یا پرستار دیابت این مسئولیت را عهده دار شود و اگر وسایل و تجهیزات مورد نیاز فراموش شده باشند باید با اورژانس و یا بخش کودکان نزدیک ترین بیمارستان تماس گرفته شود.



برای سفرهای طولانی و دورتر جزوه ای جداگانه ای تهیه شده است که می توانید آن را در سایت [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk) مطالعه کنید.

منابع

مطالب فوق از سایت دیابت انگلستان ترجمه و اقتباس شده است. شما می توانید برای اطلاعات بیشتر به سایتهای زیر مراجعه کنید:

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

[www.medical conditions at school.org.uk](http://www.medical conditions at school.org.uk)



این کتاب با حمایت بخش دیابت شرکت سانوفی منتشر شده است

SANOFI DIABETES 