



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

دیابت نوع یک

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: دیابت نوع یک

تأیید کننده: دکتر احد فاضلی

(روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

تخم مرغ ابپز، واجیل خام اشاره کرد بهتر است  
کودک در زمان های مشخص غذا بخورد و انسولین  
تزریق نماید مصرف سه وعده غذایی اصلی و سه  
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 بخاطر داشته  
باشید که فعالیت بدنی معمولا قند خون را کاهش  
می دهد این اثر می تواند تا ۱۲ ساعت بعد 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 یا مقدار  
انسولین تزریقی کودک تغییر کند تا از افت قند خون  
بعد از فعالیت بدنی جلوگیری شود .

آدرس: لرستان - خرم آباد - کمالوند روبروی کهریز  
مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان - مرکز  
آموزشی درمانی روانپزشکی مهر  
تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

ورفته 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 غیر  
نشاسته ای و غلات کامل استفاده کنند. فیبر و سبوس  
موجود در این نوع مواد غذایی به کنترل قند خون  
کمک می کنند در مقابل مصرف کربوهیدرات های  
ساده مانند نان سفید، شیرینی، کیک، و اینبات باید  
محدود شود زیرا به سرعت قند خون را افزایش می  
دهند. بیماران مبتلا به دیابت در معرض خطر ابتلا به  
بیماری های قلبی قرار دارند بنابراین در رژیم غذایی  
کودک باید غذاهای پرچرب محدود شود از جمله این  
مواد غذایی می توان به گوشت و لبنیات پرچرب،  
فست فود ها، و غذاهای سرخ شده اشاره کرد  
مصرف زیاد نمک سبب افزایش فشار خون می شود  
بنابراین باید از مصرف غذاهای شور پرنمک خود  
داری شود از میان وعده های سالم می توان به پنیر  
کم چرب،

در دیابت نوع ۱ غده پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد و تولید انسولین بسیار کم یا متوقف می شود. دیابت نوع یک معمولا در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می شود اما ممکن است در هر سنی شروع شود متخصصان این نوع دیابت را در یک بیماری خود ایمنی دانسته و معتقدند که عامل وراثت و عوامل محیطی به درجات نامعلوم 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. وی از بین رفته است و بدن او قادر به تولید انسولین نمی باشد. اگرچه بعضی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیاز به مصرف انسولین پیدا می کنند اما غالبا شروع مصرف انسولین پس از عدم پاسخ به درمان با قرص های خوراکی می باشد

### **علائم و نشانه های دیابت نوع ۱ چیست: کاهش**

**وزن- پرادراری- تاری دید- پرنوشی- پرخوری**

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 می رود از راه ادرار دفع می شود و لذا ادرار کردن زیاد و آب خوردن یکی از علائم آن است چون فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ تمام انرژی موجود در بدن را به شکل ادرار از دست می دهد

لذا سرعیا لاغر می شود احساس گرسنگی دارد زیاد می خورد ولی همچنان لاغر تر می شود این نوع دیابت خیلی سریع اتفاق می افتد و از زمان شروع تا تشخیص بیماری یک یا دوماه بیشتر طول نمی کشد

### **درمان دیابت نوع ۱ چگونه است: هدف از درمان**

دیابت نوع ۱ این است که قند خون ناشتا در محدوده طبیعی (۹۰-۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر) بوده و قند خون دوساعت پس از صرف غذا در محدوده کمتر از ۱۸۰ میلی گرم 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 می کند در بدن افراد غیر دیابتی انسولین به طور خودکار و با توجه به میزان قند موجود در غذا تحرک فرد و استرسی که فرد دارد به صورت متعادل ترشح می شود اما در بدن افراد دیابتی فرد بیمار باید این تعادل را با یک برنامه ریزی منظم شخصا برقرار کند

### **علائم کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) کدامند**

کاهش یا افت قند خون یکی از عوارض خطرناک بیماری دیابت می باشد. وقتی قند خون فرد کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد باید فوراً به بیمار یک مایه قندی مانند آب قند، عسل، نوشابه، ویا پودر گلوکز دادنا سریع قندش بالا برود

ولی اگر بیمار هوشیار نیست و نمی تواند بخورد نباید چیزی داد زیرا خطرناک است در این گونه موارد از آمپول گلوکاگون استفاده می شود که سریع قند بیمار را بالا آورد و سپس باید به بیمارستان مراجعه کرد در صورتی که افت قند در حد خفیف باشد تشخیص علائم و درمان آن امکان پذیر است در موارد شدید تر علائم ناگهانی ایجاد شده و باعث بروز تشنج از دست دادن هوشیاری می شود که این حالت جزء فوریت های پزشکی است

**علامت هایی که هنگام افت قند خون ممکن است تجربه کنید عبارت اند 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 یک ماه بعد) نیاز به انسولین کم می شود و مرتب قند بیمار افت می کند در اینجا اصطلاحاً می گویند که دیابت به ماه عسل رفته است در این زمان باید انسولین کمتری استفاده شود تا کودک دچار 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 سلول ها و پروتئین های بدن ترکیب می شود و کارایی آنها را مختل می کند