

مجموعه ای از عوامل ژنتیکی، محیطی و ایمونولوژیکی در ایجاد این نوع دیابت دخیل می باشند که نهایتاً با تخریب سلولهای تولید کننده انسولین سبب بروز علائم بیماری می شوند. تخریب این سلولها در اثر عملکرد سیستم ایمنی بدن بر علیه سلولهای انسولین ساز در طی ماهها تا سالها رخ داده و تصور می شود که یک عامل عفونی یا محیطی در شروع این روند تخریب موثر است.

- بیماری به طور عمده در کودکان و نوجوانان دیده می شود لیکن در تمام سنین نیز می تواند ایجاد گردد.
- کاهش وزن بدون علت موجه در این نوع بیماری مشهود است.
- ۵ تا ۱۰ درصد کل مبتلایان به دیابت را این نوع دیابت تشکیل می دهد.
- علائم همیشه پر سر و صداست و با پرنوشی، پرخوری و پرادراری همراه است.
- تزریق انسولین به مبتلایان این نوع دیابت برای ادامه زندگی ضروری است.

عوامل دیابت ممکن است ناشی از یکی از عوامل زیر باشد:

- نقص ژنتیکی در عملکرد سلولهای تولید کننده انسولین
- بیماری غده پانکراس مثل پانکراتیت و سرطان
- بیماری غدد درون ریز مثل پرکاری تیروئید، اکرومگالی، سندرم کوشینگ
- داروها و مواد شیمیایی مانند کورتن ها و هورمونهای تیروئید
- عفونت ها مانند سرخچه مادر زادی
- بیماریهای ژنتیکی مانند سندرم داون

آموزش والدین کودک مبتلا به دیابت

- ۱) بیشتر کودکان به ۲ تا ۳ بار تزریق روزانه انسولین نیاز دارند که در زمانهای معین در هر روز انجام می شود.
- ۲) بیشتر کودکان به بیش از یک نوع انسولین نیاز دارند.
- ۳) اینکه چه نوع انسولینی و چند بار تزریق در روز مورد نیاز است را پزشک تعیین می کند زیرا احتیاج افراد مختلف، یکسان نیست.
- ۴) تزریق انسولین ممکن است سبب تجمع نامناسب بافت چربی یا تحلیل رفتن بافت چربی در منطقه تزریق شود. برای جلوگیری از این پیامد بهتر است هر دو بار تزریق محل آنرا عوض کنید.
- ۵) با محبت و ملایمت برای کودک توضیح دهید که اگر چه تزریق انسولین دردناک است، برای سلامتی او ضروری می باشد.
- ۶) باید سعی کنید که تزریقات با حداقل مقاومت کودک انجام شود، از این رو مقدار انسولین لازم را دور از دید کودک در سرنگ بکشید و سپس با حداقل سر و صدا و ترساندن او، آن را تزریق نمایید. از وعده و وعید یا ترساندن کودک برای تزریق انسولین اجتناب کنید.

۷) وقتی کودکان بزرگتر شد باید خود مسئولیت تزریق انسولین را به عهده بگیرد. در این مورد آموزش لازم را به او بدهید.

تغذیه کودک دیابتی چگونه باید باشد؟

۱. باید بدانید که رژیم غذایی مناسب و منظم در کنار تزریق انسولین برای کنترل بیماری کودک اهمیت زیادی دارد تا مانع افت قندخون (هیپوگلیسمی) شود.
۲. کودک دیابتی در طول روز باید علاوه بر وعده های غذایی اصلی، حداقل سه نوبت نیز از مواد غذایی مناسب به عنوان وعده های فرعی (در مجموع حداقل ۶ وعده غذا در روز) استفاده نماید. در هر وعده های غذایی بهتر است سالاد مصرف شود. تغذیه قبل از خواب کودک مهم است زیرا از افت قند در طول شب جلوگیری می کند.
۳. رژیم غذایی مناسب شامل مواد نشاسته ای مثل نان، سیب زمینی، برنج، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و گوشت است. چربی غذا باید کم و بیشتر از نوع نباتی باشد و از غذاهای پر فیبر استفاده گردد.
۴. مقدار غذای مناسب برای کودک بر اساس میزان مصرف انسولین باید به صورت منقسم برای کودک تنظیم شود. در این کار متخصص تغذیه به شما کمک می کند.
۵. قبل از فعالیت شدید مانند ورزش، کودک نیاز به مواد قندی دارد و در این مواقع حتی می توان از قندهای ساده مثل شکلات، آب نبات و... در صورت نیاز استفاده نمود. البته بهتر است فعالیت ورزشی مداوم، بیش از یک ساعت طول نکشد. کودک هر ساعت باید تغذیه شود.
۶. اگر برای کودک جشن تولد گرفتید، می توانید از شیرین کننده های مصنوعی برای کیک و شربت و... استفاده کنید. سالی یکبار خوردن کیک تولد در تنظیم قندخون مشکل زیادی ایجاد نمی کند ولی با نظر پزشک، می توانید چند واحد انسولین قبل از خوردن مقادیر زیاد کیک و شیرینی توسط کودک، به او تزریق نمایید.
۷. رژیم غذایی کودک باید آزاد باشد ولی این به آن معنی نیست که هر چقدر دلش خواست مواد قندی مصرف کند. بهتر است مواد قندی ساده (به جز میوه ها که حاوی املاح و ویتامین هستند) از برنامه غذایی کودک حذف شوند و میوه های خیلی شیرین مانند انگور، خربزه و انجیر نیز به ندرت استفاده گردند.

چه مشکلاتی در تنظیم قندخون کودک ممکن است پدید آید:

افت قندخون (هیپوگلیسمی) - بالا رفتن قندخون (هیپرگلیسمی) - کتواسیدوز

افت قندخون (هیپوگلیسمی):

یکی از موارد فوریتی (اورژانس) که یک کودک دیابتی با آن ممکن است مواجه شود، افت قندخون است که یک احساس ضعف و گرسنگی یا بی هوشی و اغما ممکن است نشانه آن باشد

چه مواقعی این وضعیت پیش می آید:

وقتی که کودک یک وعده غذا را فراموش کند. اگر هوا خیلی گرم و یا خیلی سرد باشد. اگر ورزش شدید بدون تغذیه مناسب انجام شود. اگر انسولین بیش از نیاز مصرف شود.

علامتهای افت قندخون کدام است؟

در موارد خفیف تا متوسط پایین افتادن قندخون، علامتهای زیر بروز می کنند:

لرزش دست و احساس لرزش در عضلات - پوست رنگ پریده - عرق سرد - ضربان تند قلب - گرسنگی - بی قراری و گریه - سیاهی رفتن چشمها - خستگی و خواب آلودگی - سردرد - عدم تمرکز

در این مرحله چه باید کرد؟

باید به سرعت یک غذای شیرین مثل آب میوه، نوشابه، نصف لیوان آب و ۵ - ۴ حبه قند به کودک بدهید. بهتر است از شیرینی های جامد استفاده نکنید تا در صورت ایجاد تشنج، غذا به راههای هوایی کودک وارد نشود. اگر پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کودک احساس بهبود نکرد، این کار را تکرار نمایید. می توانید آمپول گلوکاگون زیر ۲۰ kg نصف آمپول، بالای ۲۰ kg یک آمپول کامل تزریق کنید. به دنبال بهتر شدن حال کودک، باید یک ماده غذایی که قند آن جذب طولانی تری دارد به وی بدهید تا دوباره افت قند تکرار نشود. نمونه چنین غذاهایی ساندویچ پنیر یا شیر با چند عدد بیسکویت است.

اگر کودک تشنج داشت :

به کودک بی هوش نباید از راه دهان غذا یا نوشیدنی بدهید چون وارد ریه شده او را خفه می کند. - کودک را به یک پهلو خوابانده چانه اش را به سمت پایین بکشید. - به فوریتهای پزشکی خبر دهید - اگر آمپول گلوکاگون در دسترس دارید، مقداری از آمپول را طبق دستور پزشک به صورت زیر جلدی یا عضلانی به کودک تزریق کنید.

چه وقت افزایش قندخون (هیپرگلیسمی) رخ می رهد؟

انسولین در دسترس بدن کم باشد یا بیمار تزریق انسولین را فراموش کند - غذا زیادتیر از حد معمول مصرف گردد - ورزش و فعالیت بدنی خیلی کم شود - بدن در وضع پراضطراب یا بیماری (گلودرد، سرماخوردگی و...) قرار گیرد

علامتهای افزایش قندخون: تشنگی - خستگی و ضعف - افزایش دفعات ادرار - تاري دید **هنگام افزایش قندخون چه باید کرد؟** اندازه گیری قندخون با گلوکومتر - استفاده از غذاها و نوشیدنی های بدون قند - تزریق انسولین کریستال طبق دستور

چند نکته درباره مراقبت از کودک دیابتی :

۱. پدر و مادر باید آگاهی خود را در مورد بیماری قند افزایش دهند و تنها توصیه های پزشکان و افراد صلاحیت دار را اجرا کنند.
۲. زیاده روی در سخت گیری یا آزادی دادن بیش از حد، در مورد کودک دیابتی درست نیست.