

## درمان اصلی در دیابت نوع ۱ استفاده از انسولین می باشد.

### انواع انسولین

- ۱- انسولین کریستال یا انسولین ریگولار (شفاف)
- ۲- انسولین NPH یا (کدر)

انسولین ریگولار بسیار سریع اثر می کند. نیم ساعت بعد از تزریق انسولین شروع و تا ۲ ساعت به اوج خود میرسد.

انسولین NPH اثرش دیرتر شروع می شود. ۲ ساعت بعد از تزریق تا ۴ تا ۶ ساعت به اوج اثرش میرسد.

### نکاتی در مورد ویال انسولین:

- هنگام مصرف انسولین تاریخ مصرف آن توجه کنید.
- انسولین ریگولار مثل اشک چشم صاف و زلال است در صورت وجود تغییر رنگ و یا کدر شدن باید دور ریخته شود.
- انسولین NPH شیری رنگ است. باید آن را تکان دهیم. و زیر نور دقت نگاه کنیم و در صورت وجود رسوب غیر قابل حل نباید آن را مصرف کرد.

### محل های تزریق انسولین بر حسب سرعت جذب:

- ۱- شکم ۲- بازو ۳- ران و باسن
- شکم سریع ترین جذب را دارد.



تزریق در ناحیه شکم با زاویه ۹۰ درجه و بازو و ران ۴۵ درجه انجام میشود. و در فاصله ۵ سانتی متر از ناف تزریق می شود. در صورتی که انسولین مگرراً در یک محل تزریق شود. آن ناحیه متورم شده و جذب کم میشود و بعد از فعالیت بدنی مقدار زیادی انسولین از محل خارج شده و قند پائین می افتد. بنابراین محل تزریق باید هر روز عوض شده و حدود ۱/۵-۱ با محل قبلی فاصله داشته باشد.

**انسولین را هر روز راس ساعت معین تزریق کنید.**

وهر روز راس ساعت وعده ها و میان وعده های خود را استفاده کنید.

اگر انسولین شفاف و شیری را با هم مخلوط گردید، حداکثر بین ۱۵-۵ دقیقه باید آنرا تزریق کنید.

در کشیدن انسولین ابتدا باید انسولین کریستال و سپس NPH را در سرنگ کشید. مخلوط انسولین باید نیم ساعت قبل از وعده غذایی تزریق شود.



### نکات مهم در مورد تزریق انسولین:

- ۱- بیشتر کودکان به دو تا سه بار تزریق روزانه انسولین نیاز دارند که در زمان های معین در هر روز انجام می شود.
- ۲- بیشتر کودکان به بیش از یک نوع انسولین نیاز دارند.
- ۳- اینکه چه نوع انسولین و چند بار تزریق در روز مورد نیاز است پزشک کودک شما تعیین می کند.
- ۴- تزریق انسولین ممکن است سبب تجمع نامناسب بافت چربی یا تحلیل رفتن بافت در منطقه تزریق شود، برای جلوگیری از این پیامد، بهتر است هر دو بار جای تزریق عوض ک



معاونت درمان  
مرکز آموزشی درمانی سینا



## تغذیه و تزریق انسولین در کودکان دیابتی

واحد آموزش

بهار 98

عنوان وعده های فرعی ( در مجموع حداقل ۶ وعده غذا در روز) استفاده کند. در وعده های غذایی فرعی باید حتماً مواد نشاسته ای گنجانده شود.

۳- تغذیه قبل از خواب کودک مهم است زیرا از افت قند در طول شب جلوگیری می کند.

۴- رژیم غذایی مناسب شامل مواد نشاسته ای مثل نان ، سیب زمینی، برنج، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و گوشت است. چربی غذا باید کم و بیش از نوع نباتی باشد و از غذاهای پر فیبر استفاده گردد.

۵- مقدار غذای مناسب برای کودک باید براساس میزان مصرف انسولین تنظیم شود. در این کار متخصص تغذیه به شما کمک می کند.

۶- قبل از فعالیت بهتر است قند خون کودک چک شود در صورت قند بیشتر از ۲۵۰ و یا وجودکتون در ادرار ورزش ممکن است سبب بالاتر بردن قند شود پس باید از آن پرهیز شود. تا با تزریق انسولین قند خون پائین تریباید. درحین 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 کرد. البته بهتر است فعالیت ورزشی مداوم، بیش از یک ساعت طول نکشد. کودک هر ساعت باید تغذیه شود.

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 هایی که حاوی املاح و ویتامین اند) از برنامه غذایی کودک حذف شوند .

۵- با محبت، ملایمت برای کودک توضیح دهید که اگر چه تزریق انسولین دردناک است. برای سلامت او ضروری میباشد.

۶- باید سعی کنید که تزریقات با حداقل مقاومت کودک انجام شود از این مقدار انسولین لازم را دور از دید کودک در سرنگ بکشید و سپس با حداقل سروصدا و بدون ترساندن کودک آن را تزریق کنید.

از وعده و وعید دادن و یا ترساندن کودک برای تزریق انسولین اجتناب کنید.

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



## تغذیه در کودکان دیابتی:

۱ - باید بدانید که رژیم غذایی مناسب و منظم در کنار تزریق انسولین برای کنترل بیماری کودک دیابتی اهمیت زیادی دارد تا مانع افت قندخون نشود.

۲- کودک دیابتی در طول روز باید علاوه بر وعده های غذایی اصلی، حداقل سه نوبت نیز از مواد غذایی مناسب به