

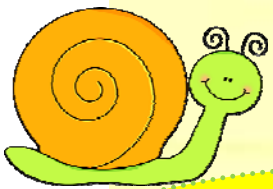


انسولین در چه محل هایی به سرعت جذب می شود؟

به ترتیب شکم - بازو - ران - باسن
بدین معنی که شکم سریع ترین جذب را خواهد داشت.

والدین گرامی! بیشتر کودکان به دو تا سه بار تزریق روزانه انسولین نیاز دارند که در زمان های معین در هر روز انجام می شود. نکاتی که باید حتما بخاطر بسپارید:

- * بیشتر کودکان به بیش از یک نوع انسولین نیاز دارند.
- * اینکه چه نوع انسولین و چند بار تزریق در روز مورد نیاز است پزشک کودک شما تعیین می کند.
- * 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 کنید.
- * با محبت، ملایمت برای کودک توضیح دهید که اگر چه تزریق انسولین دردناک است. برای سلامت او ضروری میباشد.
- * 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 سر و صدا و بدون ترساندن کودک آن را تزریق کنید.
- * از وعده و وعید دادن و یا ترساندن کودک برای تزریق انسولین اجتناب کنید. وقتی کودکان بزرگتر شد باید خود کودک مسئولیت تزریق انسولین را به عهده بگیرد و باید آموزش لازم را به او بدهید.
- * اگر انسولین شفاف و شیری را با هم مخلوط گردید، حداکثر بین ۱۵ - ۵ دقیقه باید آنرا تزریق کنید.



تزریق در ناحیه شکم و ران با زاویه ۹۰ درجه و بازو ۴۵ درجه انجام میشود. و در فاصله ۲ تا ۳ سانتی متر از ناف تزریق می شود. در صورتی که انسولین مکرراً 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 هر تزریق حدود ۱/۵ - ۱ بامحل قبلی فاصله داشته باشد.

انسولین را هر روز راس ساعت معین تزریق کنید و هر روز راس ساعت و عده ها و میان وعده های خود را استفاده کنید.



محل های سبز رنگ مکان مناسب برای تزریق هستند

والدین گرامی درمان اصلی در دیابت نوع ۱ استفاده از انسولین می باشد و در این بروشور نکات مربوط به این دارو و تغذیه کودک آموزش داده خواهد شد

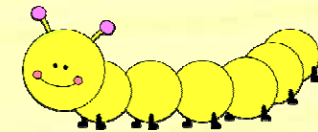


انواع انسولین کدام است؟

- ۱- انسولین کریستال یا انسولین ریگولار (شفاف)
- ۲- انسولین ان پی ایچ (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 ان پی ایچ (NPH) اثرش دیرتر شروع می شود. از ۲ ساعت بعد از تزریق شروع و ۴ تا ۶ ساعت بعد از تزریق به اوج اثرش میرسد.



قبل از تزریق به چه نکاتی باید توجه کرد؟

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



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز طبی کودکان
قطب علمی اطفال کشور

تغذیه تزریق انسولین در دیابت

کد آموزشی: ۲-۱۱

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

۵- قبل از فعالیت بهتر است قند خون کودک چک شود 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. در ورزش های سنگین کودک هر نیم ساعت باید تغذیه شود.

۶- 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 .

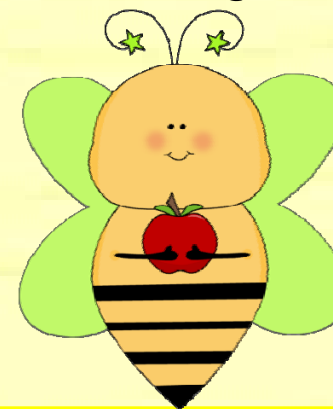


تهران ، انتهای بلوار کشاورز ، خیابان دکتر محمد قریب، جنب بیمارستان امام خمینی (ره)، پلاک ۶۲ مرکز طبی کودکان تلفن: ۰۲۱۶۱۴۷۵
وب سایت بیمارستان: آموزش به بیمار مرکز طبی
<http://chmc.tums.ac.ir>



تغذیه در کودکان دیابتی چگونه خواهد بود؟

والدین گرامی! باید بدانید که رژیم غذایی مناسب و منظم در کنار تزریق انسولین برای کنترل بیماری کودک دیابتی اهمیت زیادی دارد تا مانع افت قند خون نشود.



- ۱- 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 کند. در وعده های غذایی فرعی باید حتماً مواد نشاسته ای گنجانده شود.
- ۲- تغذیه قبل از خواب کودک مهم است زیرا از افت قند در طول شب جلوگیری می کند.
- ۳- رژیم غذایی مناسب شامل استفاده از مواد نشاسته ای (مثل نان ، سیب زمینی، برنج) پروتئین ها مثل حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و گوشت مرغ، ماهی و گوشت قرمز بدون چربی، میوه و سبزی است. چربی غذا باید کم و بیش از نوع نباتی و ترجیحاً مایع باشد و از غذاهای پر فیبر استفاده گردد.