

علائم دیابت در کودکان را بشناسید

دیابت نوع ۱، یک بیماری خود ایمنی است که باعث می‌شود بدن سلول‌های لوزالمعده (که تولید انسولین به عهده آنهاست) را از بین ببرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، انسولین هورمونی است که به سلول‌های خونی شما سیگنال می‌دهد گلوکز را جذب کنند که همین امر سطح قند خون را تنظیم می‌کند. بدون انسولین کافی، سطح قند خون به شدت بالا می‌رود و باعث آسیب طولانی مدت به بدن شما می‌شود.

طبق گزارش انجمن دیابت آمریکا، در سال ۲۰۱۲ تقریباً ۱۸ هزار کودک مبتلا به دیابت نوع ۱ شناسایی شدند.

شایع‌ترین علائم دیابت نوع ۱ در کودکان عبارتند از:

افزایش تشنگی و گرسنگی

کاهش وزن غیرارادی

تکرر ادرار

تاری دید

سایر علائم رایج عبارتند از:

تهوع و استفراغ

دل درد

کاهش سرعت التیام زخم‌ها

خستگی و ضعف

علاوه بر علائم بالا، دختران جوان ممکن است عفونت‌های قارچی مکرر را نیز تجربه کنند.

درمان دیابت نوع ۱ در سنین پایین

در صورت عدم درمان، این بیماری منجر به هیپرگلیسمی یا قند خون بالا و کتواسیدوز دیابتی می‌شود. اگر فرزند شما دیابت نوع ۱ دارد، بسیار مهم است که در زمان مناسب تحت درمان قرار گیرد.

۱. تزریق روزانه انسولین

انسولین به بدن تزریق می‌شود و امکان استفاده از آن به شکل قرص وجود ندارد. چراکه اسید معده خیلی سریع انسولین را از بین می‌برد. دو راه برای ورود انسولین به بدن وجود دارد؛ تزریق انسولین (با استفاده از سرنگ یا قلم انسولین) و استفاده از پمپ انسولین. تزریق انسولین با سرنگ یا قلم مستقیماً زیر پوست و چندین بار در روز انجام می‌شود تا نیاز بدن به این هورمون را برآورده کند. پمپ انسولین به‌طور خودکار انسولین سریع اثر را در طول روز وارد بدن می‌کند.

تزریق انسولین برای درمان دیابت نوع ۱ ضروری است. امروزه انسولین در انواع مختلف زیر تولید می‌شود.

انسولین کوتاه اثر (Short-acting)

انسولین سریع اثر (Rapid-acting)

انسولین متوسط اثر (Immediate-acting)

انسولین طولانی اثر (Long-acting)

انواع مختلف انسولین از نظر سرعت عمل و مدت زمان اثرگذاری با هم متفاوت هستند.

۲. رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی برای درمان دیابت نوع ۱ در کودکان نقش بسیار مهمی دارد. شمارش کربوهیدرات و زمان‌بندی وعده‌های غذایی، رایج‌ترین توصیه‌های غذایی برای کنترل این بیماری محسوب می‌شوند. شمارش کربوهیدرات به تعیین میزان انسولین مورد نیاز کمک می‌کند. زمان‌بندی وعده‌های غذایی هم می‌تواند به تثبیت سطح قند خون و پیشگیری از کاهش یا افزایش بیش از حد آن کمک کند.

نکته قابل توجه این است که افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ می‌توانند کربوهیدرات مصرف کنند به شرطی که کربوهیدرات مصرفی آن‌ها از نوع کربوهیدرات پیچیده و حاوی فیبر (مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل) باشد، چون فیبر سرعت جذب قند را در بدن کاهش می‌دهد.

۳. تحرک بدنی و ورزش

با توجه به اینکه در حال حاضر درمان قطعی برای دیابت نوع ۱ وجود ندارد، این بیماری به مراقبت و پیگیری همیشگی نیازمند است. اگر فرزند شما دچار دیابت است، باید به‌طور منظم آزمایش خون و آزمایش ادرار انجام دهد.

فعالیت بدنی نیز در روند بهبودی، تأثیر مثبتی دارد. ورزش کردن در ثابت نگه داشتن سطح قند خون مؤثر است. قبل، حین و بعد از ورزش، قند خون را اندازه‌گیری کنید تا مطمئن شوید که کودک دچار افت قند خون نمی‌شود.

منبع: خبر آنلاین