

اگر قند خون بالا، موجب تنش روانی زیاد می شود، فرد می تواند تنش خود را با داشتن رژیم غذایی مناسب، شرکت در فعالیت های بدنی منظم، خواب کافی و ورزش های آرام بخش کاهش دهد.

استفاد از آرام سازی مؤثر است. روش های مختلفی برای آرام سازی وجود دارند:

- (الف) تمرین های تنفسی: روی زمین دراز بکشید و عمیق نفس بکشید، در دم و بازدم عمیق عضلات خود را شل کنید. این تمرین را ۵ تا ۲۰ دقیقه در روز انجام دهید.
- (ب) روش آرام سازی پیشرفته: در این روش شما عضلات خود را منقبض کرده و سپس به طور متوالی شل می کنید.
- افکار بد خود را با افکار خوب جایگزین کنید. برای این کار می توان به شعر، دعا یا مطلب آرامش بخش دیگری فکر کرد.
- عضو گروه های حمایتی کمک کنند شویید. بستن این مطلب که افراد دیگری نیز به بیماری دیابت مبتلا هستند به شما و کودکان کمک می کند تا کمتر احساس تنهایی نمایید. داشتن دوستانی در گروه های حمایتی از بار تنش روانی دیابت کم می کند.
- انجام فعالیت های مثبت جدید؛ مثلاً شرکت در برنامه ورزشی یا انجام فعالیت های داوطلبانه (به ویژه برای والدین) سودمند است.

سرشناسه عنوان و نام پدیدآور حکیم شوشتری، میترا، ۱۳۴۷ - راهنمای مدیریت کودکان مبتلا به دیابت مهربان و معلمان / با پیشگفتاری از مریم رزاقی آذر، نگار میترا حکیم شوشتری، مژگان تیزهوش تهران: میرماه، ۱۳۹۸. ۲۴ ص. مجموعه آموزشی پابلومد؛ ۸۷ ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۳۳۸۰-۲ مشخصات نشر مشخصات ظاهری فروست شابک وضعیت فهرست نویسی: فیا موضوع موضوع شماره افزوده شماره افزوده رده بندی کنگره رده بندی دیویی شماره کتابشناسی ملی Diabetes in children -- Patients -- Care RJT ۶۱۸/۹۲۶۲۲ ۶۰۵۸۳۲۳	مجموعه آموزشی پابلومد (۸۷) راهنمای مدیریت کودکان مبتلا به دیابت ویژه والدین، مهربان و معلمان ناشر: انتشارات میرماه تألیف: دکتر میترا حکیم شوشتری، مژگان تیزهوش با پیشگفتاری از: دکتر مریم رزاقی آذر گرافیک: مژگان باقرزاده مردانی لینوگرافی و چاپ: نقش جوهر شمارگان: ۱۰۰۰ جلد قیمت: ۸۰۰۰ تومان نوبت و سال انتشار: نخست / ۱۳۹۸ مصحف: الفشین شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۳۳-۳۸۰-۲ تهران: نیاوران (شهید باهنر)، خیابان مسزده (شهید مقدسی) نیش کوچه مهدی، پلاک ۴، واحد ۱۳ کدپستی: ۱۹۷۱۸۱۵۱۶۶ تلفن: ۲۲۷۷۲۲۹۰-۱ و ۲۲۷۷۲۲۹۰-۲ فکس: ۲۲۷۷۲۲۹۰-۲ www.mirmah.com
--	--

به نام خدا

دیابت نوع یک، نوعی بیماری ناشی از برانگیخته شدن دستگاه ایمنی بدن بر ضد سلول های بتای پانکراس (لوزالمعده) است که معمولاً به دنبال ابتلاء به یک بیماری ویروسی مانند رماخوردگی ایجاد می شود. هنگامی که بیش از ۹۰ درصد از سلول های بتا- که نقش آن ها تولید هورمون انسولین در بدن است- در اثر فرآیند خودایمنی تخریب می شوند، بیماری دیابت آشکار می گردد.

مدیریت کنترل دیابت نوع یک، در حال حاضر تنها با تزریق انسولین امکان پذیر است، اما نتایج به دست آمد از پژوهش های متعددی که در حال انجام هستند حکایت از آن دارد که می توان در آینده ای نزدیک درمان این بیماری و شفای کامل بیماران مبتلا به آن امیدوار بود. دیابت اگرچه در صورت عدم کنترل می تواند به عوارض متعددی منتهی شود؛ لیکن کنترل صحیح آن سبب می شود که از زندگی و طول عمر طبیعی برخوردار گردد.

هنگامی که بیماری در کودکی بروز می کند، پذیرش بیماری از سوی والدین به سختی صورت می پذیرد. آن ها گاه دچار اضطراب و افکار منفی شدید می شوند؛ زیرا در نگاه آن ها کنترل بیماری ناممکن می نماید؛ اما هنگامی که تحت نظر پزشکان منظم و آموزش های مناسب قرار می گیرند، درمی یابند که کنترل دیابت فرزندشان آن گونه که فکر می کردند هم سخت نیست. پدران و مادران باید به این مسئله توجه داشته باشند رفتارهای آن ها و واکنش های کنترل نشده و احساسی که به بروز بیماری دیابت در کودک شان می دهند، می تواند بر وضعیت روانی کودک تأثیر گذارده و تا پایان عمر از او فردی مضطرب و افسرده بسازد.

دیابت نوع یک بیماری است که ممکن است هر کودکی را مبتلا سازد، لذا نباید آن را ننگ تلقی نمود و از اطرافیان پنهان کرد؛ زیرا آگاهی اطرافیان از بیماری فرد می تواند در شرایط مختلف به او کمک کرده و وی را از خطرات احتمالی در زمان افزایش و یا کاهش شدید قند خون، حفظ نماید. اقوام نزدیک و دور، دوستان، همکلاسی ها و معلمین، ناظم و

مدیر مدرسه باید از بیماری کودک اطلاع داشته باشند و چگونگی برخورد با قند خون بالا و پایین را بدانند تا در صورت وقوع این مشکلات بتوانند پیش از فوت وقت به بیمار کمک کنند. در نوشتن پیش رو به واکنش‌های اولیه در زمان آگاه شدن از بروز دیابت در سنین مختلف اشاره شده و توصیه‌های رفتاری لازم به والدین و سایر اعضای خانواده صورت پذیرفته تا

