

دیابت در مدرسه

اگر تازه دیابتی شده اید باید درباره چگونگی مراقبت از دیابت خود در مدرسه گفتگو کنید و برای موارد زیر برنامه ریزی کنید.

۱- رعایت برنامه روزانه :

- لازم است تصمیم بگیرید خوراکی خود را کجا و کی بخورید.
- قبل از ساعات ورزش حتماً خوراکی بخورید.
- در مسافرت های علمی ، مواد خوراکی مانند بیسکویت همراه داشته باشید.

۲- قند خون پائین :

شما باید یک جعبه ی مخصوص (که در آن انواع خوراکی های قندی گذاشته اید) برای قند خون پائین در مدرسه داشته باشید (پیش دبیر یا مدیر مدرسه بگذارید) تا هر وقت لازم شد از آن استفاده کنید.

هنگام قند پائین باید :

- ۱- به معلم خود بگویید که قندتان پائین است .
- ۲- مقداری مواد قندی بخورید.
- ۳- وقتی به خانه بازگشتید ، پدر و مادرتان را در جریان بگذارید.

۳- قند خون بالا :

اگر قند خونتان بالا رفت شاید لازم باشد از معلمتان برای نوشیدن آب و رفتن به دستشویی اجازه بگیرید در این موقع یک نامه از پدر یا مادرتان مشکل را حل می کند.

۴- صرف غذا در نهارخوری :

برنامه غذائی مدرسه تان را به پدر و مادرتان نشان دهید تا با هم برنامه ریزی کنید. سعی کنید غذای خودتان را با غذای دیگران عوض نکنید .

نکات ایمنی :

- ۱- هرگز از سرنگ یا لانسِت یکدیگر استفاده نکنید.
- اگر از سرنگ های یکدیگر استفاده کنید ممکن است انواع بیماری به دیگری منتقل شود.
- ۲- سرنگ و لانسِت های مصرف شده ی خود را پس از مصرف در یک ظرف پلاستیکی بگذارید.
- با این کار ، افراد دیگر ، بخصوص کودکان نمی توانند به آنها دسترسی داشته باشند و به این ترتیب بدون هرگونه خطری آنها را دور می اندازید.

مراقبت از خود :

شما اولین کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید پس باید تا آنجا که می توانید در مورد بیماری دیابت ، آموزش ببینید و مطالب فراوانی یاد بگیرید تا بتوانید بخوبی از خودتان مراقبت کنید.

۱- هرچقدر شما بتوانید از خودتان بهتر مراقبت کنید. والدین شما بیشتر کارها را به عهده خودتان خواهند گذاشت. چون شما به آنها ثابت کردید که می توانید بخوبی از خودتان نگهداری کنید.

۲- هرگونه تغییر در برنامه ی مدرسه تان را به والدین خود اطلاع دهید و اگر در مدرسه قند خونتان پائین رفت و حالتان خوب نبود حتماً پدر و مادرتان را در جریان قرار دهید.

۳- هرگونه تغییر در تزریق انسولین و یا تغییر در قند خونتان را با معلم خود در میان بگذارید ، برای مثال در صورتی که بیمار شدید یا قند خونتان بالا بود شاید نیاز بیشتری به نوشیدن آب یا رفتن به دستشویی پیدا کنید.

۴- همیشه مقداری مواد قندی باید داشته باشید و منتظر نباشید کسی آنرا برایتان آماده یا یادآوری کند.

۵- قندخون و ادرار خود را به موقع آزمایش کنید. اگر به موقع کارها را انجام دهید ، هم خودتان و هم دیگران خوشحال می شوند ، حتماً نتایج آزمایش را ثبت کنید.

۶- با افراد دیگر در مورد دیابت ، بخصوص در مورد وضع یک دیابتی هنگام پائین آمدن قندخون صحبت کنید تا اگر نیاز بود بتوانند به موقع به شما کمک کند.

۷- شرکت در برنامه ی اردوهای تابستانی افراد دیابتی فکر خوبی است . آنجا یاد می گیرید چگونه از خود بهتر مراقبت کنید و همچنین با دوستان دیابتی خود ارتباط برقرار کنید.

۸- همیشه کارت مشخصات خود را همراه داشته باشید.