سرشناسه : دوستی ایرانی، مهری، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور : قصه دیابت من : (آنچه کودکان باید در مورد دیابت بدانند)/ مولفین مهری دوستی ایرانی...[و دیگران] ؛ تصویرساز فاطمه رضائی حسن‌آبادی.
مشخصات نشر : تهران: کتاب ایده نوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۷۹ص.: مصور(رنگی)؛ ۲۲×۲۹س‌م.
شابک : ۴۹۰۰۰۰ریال۱-۲۲-۶۷۴۲-۶۲۲-۹۷۸:
شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۸۸۶۹۴

# قصه دیابت من

## (آنچه کودکان باید در مورد دیابت بدانند)

مولفین: مهری دوستی ایرانی،سا ره عبا ل
کبری نوریان،مری زارع
ناشر: کتاب ایده نوین
صفحه‌آرایی: مژگان زارع
تصویرسازی : فاطمه رضایی حسن آبادی
لیتوگرافی چاپ و صحافی: هدف نوین
نوبت چاپ: اول ۹۸
تیراژ: ۱۰۰ جلد
بهاء: ۴۹۰،۰۰۰ ریال
شابک: ۱-۲۲-۶۷۴۲-۶۲۲-۹۷۸

کتاب ایده نوین:
تهران، خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، بین ۱۲ فرودین و فخررازی، بن بست صفا، پلاک ۲ واحد ۱
تلفن: ۴۶ ۳۴۲ ۰۹۱۲- ۰۲۱ ۶۶۱۷۴۸۹۵
فروش اینترنتی:
www.ideanovin.com

www.ketab.ir

## فهرست مطالب:


سلام ..... ۱
همه چیز چه طوری شروع شد؟ ..... ۱
اما بچه ها شما میدونید دیابت چیه؟ ..... ۳
حتماً می پرسید انسولین چیه؟ تنظیم قند خون چیه؟ ..... ۳
فکر کنم دیگه الان می دونید که داخل بدن کسی که دیابت نوع ۱ داره چه اتفاقی می افته؟. ۷
خب وقتی قند (گلوکز) بره بالا چی می شه؟ ..... ۸
می دونید چرا این علامت ها پیدا می شه؟ ..... ۹
می دونید اون آزمایش ها چیه؟ ..... ۱۰
قند خون ناشتا چقدر باید باشه؟ ..... ۱۱
یه آزمایش دیگه هموگلوبین گلیکوزیله است. می دونید هموگلوبین گلیکوزیله (HBA1C) چیه؟ ..... ۱۲
بچه ها می دونید هموگلوبین گلیکوزیله چقدر باید باشه؟ ..... ۱۴
راستی بچه ها یه آزمایش دیگه هم هست بهش می گن «آزمایش تحمل گلوکز خوراکی » می دونید چطور؟ ..... ۱۴
شاید با خودتون بگید چه طوری یه بچه مثل من به دیابت نوع ۱ مبتلا می شه؟ ..... ۱۵
ممکنه بپرسید که آیا دیابت واگیر داره؟ ..... ۱۵
می دونید بچه ها به دکترم گفتم شاید من به خاطر خوردن شیرینی زیاد دیابت گرفتم..... ۱۶
آیا ممکنه خواهر یابرادر من یا بچه های من هم مبتلا به دیابت بشن؟ آیا اصلاً من می تونم وقتی بزرگ شدم و ازدواج کردم بچه دار بشم؟ ..... ۱۷
آهان یه چیز دیگه این که یه روز دوست من گفت که مادربزرگه اون دیابت داره. و از من پرسید اصلاً مگه بچه ها هم دیابت می گیرن؟ ..... ۱۸
انواع دیابت ..... ۱۸
آیا دیابت خوب می شه؟ ..... ۲۱
خب حالا که دیابت خوب نمی شه پس باید چه کار کرد؟ ..... ۲۱
یادتونه گفتم که در بدن من انسولین خیلی خیلی کمه یا اصلاً نیست؟ ..... ۲۳
می دونید ما چند جور انسولین داریم؟ ..... ۲۴
من انسولینم را چه جوری نگه می دارم؟ ..... ۲۷
می دونید چه جوری انسولین می زنم؟ ..... ۲۹
دومین کار اینه که من باید مرتب قند خونم را اندازه بگیرم. می دونید چرا؟ ..... ۳۱
می دونید من با چی قند را کنترل می کنم؟ ..... ۳۱
اگه قند خون من چه قدر باشه خوبه؟ ..... ۳۵


www.ketab.ir

فهرست مطالب:


سومین کار این که من باید غذایی سالم بخورم . آیا شما می دونید که من چه غذاهایی می -خورم ..... ۳۶
برنامه غذایی سالم چیه؟ ..... ۳۹
به نظرتون آیا من می تونم قند و بستنی و آدامس، و کیک خامه ای بخورم؟ ..... ۴۵
اصلاً چرا همه ی ما (چه دیابت داشته باشیم و چه نداشته باشیم) باید شیرینی ها را خیلی- کم بخوریم. ..... ۴۵
برنامه ریزی غذایی ..... ۴۶
من چه موقع، چه قدر و چه نوع کربوهیدرات هایی می تونم بخورم؟ ..... ۴۶
چه موقع بخورم؟ ..... ۴۷
چه قدر بخورم؟ ..... ۴۷
خب من چه جوری کربوهیدرات ها را می شمارم؟ ..... ۴۸
چه نوع کربوهیدراتی بخورم؟ ..... ۴۹
حالا اگه من بدونم که چی و چه موقع و چه قدر بخورم چه فایده ای داره؟ ..... ۵۱
غذاهای آزاد ..... ۵۲
شاید با خودتون بگید من با این دقتی که باید روی غذاهام داشته باشم می تونم برم رستوران یا مهمونی؟ ..... ۵۳
و اما چهارمین کار اینه که به اندازه کافی ورزش کنم. همه ی ما بچه ها باید همیشه فعال باشیم. ..... ۵۳
می دونید ورزش چه فایده ای داره؟ ..... ۵۴
من مطمئنم که الان می پرسید که ما باید چه قدر ورزش کنیم؟ ..... ۵۴
سرعت ورزش کردن چه قدر باید باشه؟ ..... ۵۵
بچه ها می دونید چه ورزشی خوبه؟ ..... ۵۵
خب دیگه رسیدیم به پنجمین کار. یعنی اینکه من باید حواسم به علایم افت قند خون و افزایش قند خون باشه ..... ۵۹
شمامی دونین افت قند خون یا هایپوگلایسیمی چیه و چه نشانه هایی داره؟ ..... ۵۹
علائم افت قند خون یا هایپوگلایسیمی ..... ۶۰
کی من دچار افت قند خون می شم؟ ..... ۶۱
اگه دچار افت قند خون شدم چی کار کنم؟ ..... ۶۱
افزایش قند خون یا هایپرگلایسیمی چیه؟ ..... ۶۳
می دونی چرا این اتفاق می افته و کی قند من می ره بالا؟ ..... ۶۴


www.ketab.ir

## فهرست مطالب:


از کجا می فهمم که قندم رفته بالا؟ ..... ٦٥
اگه قندم رفت بالا چی کار کنم؟ ..... ٦٥
علائم افزایش قند خون ..... ٦٦
ششمین کار اینه که من از پاهای خودم خوب مراقبت کنم ..... ٦٧
و هفتمین کار اینه که هر چند وقت یه بار برم پیش دکترم..... ٦٧
معلم من و دوستای من چی می دونن؟ ..... ٦٩
آیا من می تونم با شما بیام اردو؟ ..... ٧٠
وقتی من بزرگ بشم چی می شه؟ ..... ٧١
اما شاید از خودتان بپرسید دانشمندان برای درمان دیابت دارن چکار می کنن؟ ..... ٧٣


www.ketab.ir