



## دیابت دانش‌آموزان را پنهان نکنید

دیابت دانش‌آموزان را پنهان نکنید...

دیابت دانش‌آموزان را پنهان نکنید .

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد استعداد، فراگیری و توانایی‌های دانش‌آموزان دیابتی با دیگر دانش‌آموزان هیچ تفاوتی ندارد، تنها موردی که این افراد را با سایر دانش‌آموزان متفاوت می‌سازد، مشکلاتی در زمینه تولید انسولین در بدنشان است، در نتیجه این مشکل قند خون افزایش یافته و علائم اولیه دیابت ظاهر می‌شود.

دکتر اسدالله رجب، رئیس انجمن دیابت ایران با اشاره به این نکته که کودکان دیابتی از نظر هوش و استعداد تفاوتی با سایر دانش‌آموزان ندارند، به جام‌جم می‌گوید: طبیعتاً خود دیابت محدودیت‌هایی برای فرد ایجاد می‌کند. محدودیت‌هایی در ارتباط با تزریق انسولین و کنترل‌های روزانه‌ای که فرد دیابتی باید انجام دهد. به علاوه نوع تغذیه و به موقع غذا خوردن دانش‌آموز دیابتی نیز ممکن است باعث ایجاد محدودیت‌هایی برای او شود.

وی می‌افزاید: تزریق انسولین نیز از دیگر موارد ایجاد محدودیت است. اگر دانش‌آموز به موقع تغذیه نشود، ممکن است افت قند پیدا کند. اگر انسولین صحیح تزریق نشود، ممکن است با افزایش قند خون روبرو شود. هر کدام از این مسائل نیز می‌تواند باعث بروز علائمی در فرد دیابتی شده و در نتیجه مشکلاتی را برای او ایجاد کند.

### اهمیت آگاهی اولیای مدرسه

دکتر رجب تأکید می‌کند: اگر دانش‌آموز دیابتی صحیح درمان شود، هیچ تفاوتی با افراد غیردیابتی ندارد. گرچه ممکن است مشکلات اجتماعی در نتیجه نداشتن اطلاعات کافی و صحیح در زمینه دیابت برای او به وجود آید.

وی می‌گوید: گاهی خانواده‌ها یا خود کودکان و نوجوانان دیابتی به علت عدم آگاهی، معلمان و سایر اولیای مدرسه را از وجود بیماری آگاه نمی‌کنند. در نتیجه مخفی‌کردن دیابت، ممکن است مشکلاتی برای آنها ایجاد شود. به عنوان مثال، اگر دانش‌آموزی که دیابت دارد در زنگ ورزش فعالیت بدنی داشته و معلم ورزش اطلاعی از مشکل او نداشته باشد، در صورتی که فعالیت بدنی او بیش از حد معمول شود، ممکن است افت قند پیدا کند. افت قند نیز مشکلاتی را برای دانش‌آموز ایجاد خواهد کرد و حتی می‌تواند باعث بیهوشی کامل و تشنج وی شود.

وی توصیه می‌کند: اولیا و مربیان مدرسه، بخصوص مربیان ورزش و بهداشت، باید اطلاعات خوب و کاملی در مورد دیابت داشته باشند. آنها باید علائم دیابت را بشناسند و بدانند دیابت و افت قند خون چه نشانه‌هایی دارد تا اگر چنین مشکلاتی برای دانش‌آموزی پیش آمد، بتوانند به موقع و درست عمل کنند. آنها باید بدانند مواد قندی زودجذب در چه جایی نگهداری می‌شوند و چگونه باید در اختیار دانش‌آموز دیابتی قرار گیرد.

### مشکلات دانش‌آموزان دیابتی در مدرسه

به گفته دکتر رجب، شایع‌ترین مشکلی که دانش‌آموزان دیابتی در مدرسه ممکن است با آن روبرو شوند، کاهش شدید قند خون است. این مشکل ابتدا با گرسنگی، عرق سرد و کاهش تمرکز در کلاس مشخص می‌شود. ممکن است علائمی مانند خواب‌آلودگی، بی‌دقتی و بی‌حوصلگی برای دانش‌آموز پیش آید که در گذشته وجود نداشته است. در چنین شرایطی باید به سرعت از مواد غذایی زودجذب استفاده کنیم تا دانش‌آموز از این حالت خارج شود.

وی می‌افزاید: در مرحله اول، والدین دانش‌آموز دیابتی باید این مساله را به اولیای مدرسه اطلاع دهند. در مدرسه نیز لازم است، در هر زمان حتی در کلاس درس، به دانش‌آموز اجازه داده شود قند خون خود را تست کند و گاه حتی نیاز است معلم برای ثبت نتیجه تست به او کمک کند. در صورت کاهش قند خون نیز باید به او اجازه خوردن و نوشیدن مواد غذایی لازم داده شود. علاوه بر این، دانش‌آموز باید هنگام تزریق انسولین اجازه تماس با منزل را داشته باشد تا درمان بدون اشتباه دنبال شود.

### دانش‌آموزان را تنها به منزل نفرستید

دکتر رجب به اولیای مدرسه تأکید می‌کند، هرگز نباید دانش‌آموز دیابتی را در وضعیت هیپوگلیسمی (قند خون پایین) به تنهایی به منزل فرستاد.

وی درباره روش‌های کنترل دیابت می‌گوید: دیابت نوع یک، دیابتی است که بیشتر کودکان و نوجوانان به آن مبتلا می‌شوند و با تشخیص بیماری باید از انسولین درمانی استفاده کرد.

در مبتلایان به دیابت نوع یک تقریباً بدون انسولین، قند خون کنترل نمی‌شود، البته در کنار استفاده از انسولین باید به تغذیه و فعالیت جسمی آنها نیز توجه شود. در سال‌های اخیر به علت تغذیه نامناسب و کاهش فعالیت جسمانی میان دانش‌آموزان، امکان ابتلا به دیابت نوع 2 (دیابت غیر وابسته به انسولین) نیز میان کودکان و نوجوانان بیشتر شده است.

به همین دلیل باید اطلاع‌رسانی صحیحی در این زمینه انجام شود تا دانش‌آموزان تغذیه صحیح و فعالیت جسمی مناسبی داشته باشند.

با آگاهی کافی و داشتن اطلاعات مناسب، می‌توانیم مشکلات دانش‌آموزان مبتلا به دیابت را تا حد زیادی کاهش دهیم و به درمان موثر کمک کنیم. کودکان و نوجوانان دیابتی، هیچ فرقی با افراد غیردیابتی ندارند. آنها می‌توانند همانند سایر دانش‌آموزان به مدرسه بروند و مانند آنها تحصیل کنند. برای همین باید با آنها درست مثل سایر همکلاسی‌ها رفتار شود و هیچ ترحم و دلسوزی در کار نباشد؛ البته با علم و آگاهی کافی.

نیلوفر اسعدی بیگی  
گروه سلامت