



زندگی با دیابت را به کودکان مبتلا آموزش دهید

روزهای اولیه تشخیص دیابت نوع یک در کودکان برای والدین روزهای سختی است. آنها به هر دری می‌زنند تا بهترین دکترها را برای درمان کودکشان پیدا کنند.

روزهای اولیه تشخیص دیابت نوع یک در کودکان برای والدین روزهای سختی است. آنها به هر دری می‌زنند تا بهترین دکترها را برای درمان کودکشان پیدا کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، والدین تصور می‌کنند راهی برای جلوگیری از این تغییر اساسی در زندگی کودکشان وجود دارد ولی مسئله این است که هر چه زمان تشخیص دیابت در کودکان تا بازگشت به زندگی عادی سریع‌تر طی شود، برای سلامت کودک مهم‌تر است. دیابت نوع یک را بیشتر کودکان می‌گیرند. اما به گفته پروفسور مریم رزاقی آذر فوق تخصص غدد درون‌ریز معمولا کودکان افراد زیر 40 سال به این بیماری مبتلا می‌شوند.

او در گفت‌وگو با همشهری گفت: دلیل بروز دیابت نوع یک خود ایمنی بدن است. یک ویروس خاص به بدن وارد می‌شود و به سلول‌های ایمنی (لوکوسیت‌ها و گلبول‌های سفید) می‌چسبد. بدن برای مبارزه با این کمپلکس ویروس و سلول‌های ایمنی، آنتی‌بادی می‌سازد؛ تشابه آنتی‌ژنی بین سلول‌های بتای فرد مبتلا با آن کمپلکس باعث می‌شود آنتی‌بادی تولید شده سلول‌های بتای فرد را از بین می‌برد. این فرایند به تدریج شکل می‌گیرد و وقتی فقط 10 درصد از عملکرد سلول‌ها باقی بماند، علائم دیابت خود را نشان می‌دهد؛ سلول‌های بتا تا 5 سال می‌تواند به فعالیت خود در این شرایط ادامه دهد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: درمان برای دیابت نوع یک انسولین است و بقیه درمان‌ها مانند درمان با سلول‌های بنیادی در همه دنیا در مرحله تحقیقاتی است و برای پیشگیری هم هنوز تحقیق خاصی صورت نگرفته است.

او در مورد خانواده‌هایی که با شنیدن خبر ابتلا به دیابت کودکشان مضطرب می‌شوند، گفت: خانواده‌ها در ابتدا بسیار ناراحت و شوکه می‌شوند ولی به تدریج متوجه می‌شوند که خیلی اتفاق بدی نیفتاده و برای آن درمان با انسولین وجود دارد. با توجه به اینکه در درمان با انسولین قلم‌های تزریقی بسیار ظریف و سوزن‌های بسیار ریز تولید شده است و انسولین‌هایی ساخته شده که روش تأثیرشان مانند الگوی تأثیر سلول‌های لوزالمعده در بدن است، در صورتی که مریض قند خون خود را به خوبی کنترل کند، به راحتی می‌تواند عمر طبیعی داشته باشد، ولی اگر درمان صحیح اجرا نشود، دیابت می‌تواند روی چشم، اعصاب و تمام سیستم‌های بدن تأثیر منفی داشته باشد.

وی تأکید کرد که حتما باید آموزه‌های کنترل دیابت به کودکان آموزش داده شود و گفت: تا آنجا که می‌توان باید کودک را نسبت به وضعیت بیماری خود آگاه و مسئول کرد ولی نباید از نظارت در مورد آنها غفلت کرد.

نظارت بر کودک کی که می‌خواهد پا به پای هم‌سن و سال‌هایش خوراکی‌های جدید و تبلیغ شده بخورد کاری دشوار ولی شدنی است. شهرزاد محمدیان متخصص تغذیه در گفت‌وگو با همشهری در مورد تغذیه این بچه‌ها گفت: از آنجا که کودکان بیشتر دچار دیابت نوع یک می‌شوند، مهم‌ترین نکته در مورد آنها، اهمیت دادن والدین به کیفیت تغذیه آنهاست. این بچه‌ها همانطور که قند خونشان سریع بالا می‌رود، به همان سرعت نیز دچار افت قند می‌شوند. برای آنها باید برنامه غذایی مدونی تدوین کرد که ساعت‌های تزریق انسولین و دوز آن نیز باید مشخص و ثابت باشد. با توجه به نوع انسولینی که تزریق می‌کنند و پیک تأثیر آن، افراد مبتلا به دیابت نوع یک باید چند میان‌وعده میل کنند. اگر این پیک تأثیر انسولین با ساعت‌های مدرسه و سرکلاس درس همزمان می‌شود، باید با مسئولین مدرسه هماهنگی صورت بگیرد که کودک هر زمان نیاز داشته یک ماده غذایی بخورد.

وی افزود: توصیه اصلی برای تغذیه این کودکان، مصرف کربوهیدرات‌های فیبردار است تا قندشان سریع بالا نرود. برای افراد عادی سه وعده اصلی و دو میان‌وعده توصیه می‌شود ولی برای افراد دیابتی شاید مجبور باشیم 5 تا 6 میان‌وعده توصیه کنیم تا قند خونشان ثابت بماند.

به افراد دیابتی و فهرست از مواد غذایی که زود قند خون را بالا می‌برد و آن دسته که قند را آهسته‌رها می‌کند

اده می شود. اگر کودک سریع دچار افت قند خون می شود یا باید دوز تزریق انسولین را با نظر متخصص برایش تغییر داد یا در مورد ساعات تزریق انسولین نظم بیشتری به خرج داد. رعایت نکردن برخی نکات نیز می تواند باعث افزایش و افت قند شود. شهرزاد محمدیان متخصص تغذیه در این باره گفت: خیلی ها فکر می کنند قند های طبیعی قند خون را بالا نمی برد؛ یعنی تصور می کنند میوه قند ندارد و یا قند طبیعی در لبو قند خون را بالا نمی برد. در حالی که مشکل اصلی در افراد دیابتی بی توجهی به مصرف قند های طبیعی است. بسیاری از قند های مصنوعی در افزایش و کاهش قند خون تأثیر ندارد. نخستین توصیه برای مبتلایان به دیابت نوع یک این است که از برنج و نان های سفید استفاده نکنند. نان های سبوس دار و برنج های قهوه ای بهترین گزینه است. آرمیوه قند خون را بالا می برد ولی اگر با فیبر آن مصرف شود قند خون به شدت بالا نمی رود.

وی در مورد روش پخت مواد غذایی گفت: روش پخت نیز در افزایش و افت قند مؤثر است. غذایی که زیاد حرارت می بیند و یاسرخ می شود برای این افراد ممنوع است. روش های تهیه غذا مانند رنده کردن و خرد کردن زیاد که پیوند قند ها را می شکند نیز باید حذف شود. مثلاً سیب زمینی پخته قند کمتری نسبت به کتلت و سالاد الویه دارد. همچنین در کردن زیاد غذا باعث افزایش میزان قند غذا می شود؛ یعنی برنج و ماکارونی نهایتاً باید ۲۰ دقیقه دم کشیده شود. هویج خام بسیار کمتر از هویج پخته قند خون را بالا می برد. در غذای افراد مبتلا به دیابت می توان از ترکیبات جداگانه فیبر و سیبوس نیز استفاده کرد. مثلاً در وعده برنج سفید می توان کمی سیبوس گندم، لوبیا سبز یا عدس اضافه کرد. در کل برنج های مخلوط با سبزیجات خیلی به افراد دیابتی کمک می کند. سیبوس گندم در کاهش قند خون بسیار مؤثر است؛ شیر و ماست های کم چرب را می توان با سیبوس ریخت تا جلوی قند اضافه لبنیات گرفته شود. از تصورات اشتباه در مورد رژیم غذایی کودک مبتلا به دیابت این است که برای آنها اصلاً نباید مواد غذایی حاوی کربوهیدرات تهیه کرد. دکتر محمدیان گفت: خیلی ها فکر می کنند که به جای کربوهیدرات فقط باید پروتئین به بچه ها داد؛ این تفکر کاملاً اشتباه است. برای هر ماده غذایی باید سهمی در نظر گرفت و به میزان کالری مورد نیاز از هر کدام به درستی استفاده کرد. اندازه صحیح قابل محاسبه است، تشکلهای غیردولتی و کتاب های آموزشی زیادی در این زمینه وجود دارد که می تواند در محاسبه کالری و قندها به بیمار و خانواده اش کمک کند.

وی توصیه کرد: بچه های دیابتی شب ها باید زود بخوابند چون در افزایش قند خونشان تأثیر دارد. والدین باید مدیریت استرس را به فرزندانشان دیابتی خود آموزش دهند، چون مدیریت استرس در کاهش قند خون بسیار مؤثر است. والدین همچنین باید تنوع غذایی را برای کودک خود در نظر بگیرند. ما نمی گوییم که قندهای ساده به طور کلی برای این افراد حذف شود، زیرا ۵ درصد از رژیم بچه ها می تواند از قندهای ساده باشد. سبزیجاتی که فیبر بالایی دارند مثل کرفس، لوبیا سبز و کدو باید به رژیم غذایی این بچه ها به وفور اضافه شود. سبزیجات باید در کنار همه وعده های اصلی بچه ها گذاشته شود. به بچه ها می توان در وعده صبحانه نان قهوه ای، پنیر، گوجه و خیار داد. یک اشتباه رایج در مورد افراد دیابتی این است که فکر می کنند که آنها همیشه قندشان بالا می رود. اتفاقاً برعکس است. شهرزاد محمدیان، متخصص تغذیه گفت: نمودار قند خون افراد دیابتی سینوسی است و دامنه تغییر آن بسیار زیاد است. پیک کاهش قند خون به اندازه پیک افزایش قند خون خطرناک است و باید جلوی آن گرفته شود. افراد دیابتی همیشه باید یک خوراکی که سریع قند خون را بالا می برد مثل خرما یا سیاه در کیفشان داشته باشند.

در زمان افت قند، برای این افراد می توان از قندهای ساده هم استفاده کرد ولی باید حواسمان باشد که وقتی قند خون خیلی سریع بالا برود، خیلی سریع هم پایین خواهد آمد. به این افزایش و کاهش قند سریع، «شوک قند» می گویند. انسولین تزریقی نیز شوک انسولین ایجاد می کند و وقتی مواد غذایی شیرین و زیاد از حد مصرف شود، بدن از ترس اینکه سخته کند، قند را تبدیل به چربی می کند در نتیجه افت قند خون ایجاد می شود. بهتر است که نگذارید بدن به این نقطه برسد و از مواد خوراکی که قند متوسط دارند استفاده کنید یا مثلاً عسل را با یک تکه نان سیبوس دریا کنید مصرف کنید تا افت قند به تأخیر بیفتد. اصولاً قندهای ساده باید با مواد غذایی فیبردار ترکیب شود؛ به خصوص برای بچه ها که ذاتاً تنوع طلبند.

بچه ها دوست دارند مانند هم سن و سال های خود ریزه خواری کنند، در راه مدرسه بستنی و آرمیوه بخورند. بچه های مبتلا به دیابت نیز در این زمینه مستثنا نیستند. شهرزاد محمدیان متخصص تغذیه در این باره گفت: متأسفانه تبلیغاتی که در زمینه خوراکی های مضر می شود هم مؤثر است. تبلیغاتی هم داریم که در آن به سرشار بودن ماده خوراکی از فیبر و سیبوس اشاره دارد ولی واقعیت این است که خیلی از این مواد خوراکی اصلاً فیبر ندارند و تجربه کار در وزارت بهداشت به من نشان داد که این کارخانه ها معمولاً از مواد افزودنی مثل کاکائو استفاده می کنند که

رنگ بیسکوئیت را قهوه ای نشان دهد . البته کارخانه هایی هم وجود دارند که محصول مناسب با بیمار دیابتی تولید می کنند . والدین باید تلاش کنند که بیسکوئیت ساده به فرزندانشان ندهند که با فیبر و قند مصنوعی ساخته شده است. اگرچه سخت، ولی می توان خوراکی هایی یافت که برای بیمار دیابتی مفید است. انجمن های دیابتی بروشور های این محصولات را دارند .

مصرف آب فراموش نشود

آب خوردن در زندگی بچه مبتلا به دیابت امری بسیار کلیدی است. کمبود آب غلظت قند را در بدن می تواند بالا ببرد . آب می تواند سموم و متابولیت های غیرضروری بدن را از بدن خارج کند مخصوصا در افراد دیابتی که به صورت روتین دفع آب از بدن دارند و کلیه هایشان در معرض خطر است. مصرف نمک و گوشت قرمز در این افراد باید به حد اقل برسد . البته در مورد مصرف پروتئین در کودکان باید با احتیاط عمل کرد چون آنها در سن رشد هستند و نیاز به پروتئین دارند