

## کودک و بزرگسال در خطر دیابت

سن ابتلا به دیابت کاهش یافته است و این فقط مختص کشور ما نیست. به این معنی که می‌گویند در تمام کشورهای جهان می‌توان شاهد چنین اتفاقی بود.



سن ابتلا به دیابت کاهش یافته است و این فقط مختص کشور ما نیست. به این معنی که می‌گویند در تمام کشورهای جهان می‌توان شاهد چنین اتفاقی بود.

دکتر اسدالله رجب نیز این موضوع را تأیید می‌کند و در گفت‌وگو با جام‌جم توضیح می‌دهد: سن ابتلا به دیابت در مقایسه با گذشته کمتر شده است و این مطلب؛ هم در مورد دیابت نوع یک - که بیشتر کودکان و نوجوانان و افراد کمتر از 30 سال به آن مبتلا می‌شوند - صادق است و هم در مورد دیابت نوع دو.

رئیس انجمن دیابت ایران ادامه می‌دهد: اگر سن ابتلا به دیابت در کشورهای پیشرفته میان 45 تا 55 سال و سنین پس از آن باشد، در کشور ما و دیگر کشورهای در حال توسعه این سن پایین‌تر خواهد بود و این دو رقم دست‌کم ده سال تفاوت خواهد داشت.

از طرف دیگر، شیوع دیابت نیز در کشورهای در حال توسعه بیشتر است. دکتر رجب با اشاره به این موضوع یادآور می‌شود: تعداد افراد مبتلا به دیابت در کشورهای در حال توسعه بیشتر از تعداد دیابتی‌ها در کشورهای پیشرفته است و با توجه به تغییر سبک زندگی در این دوران، تعداد مبتلایان به دیابت میان کودکان و نوجوانان نیز بیشتر از قبل مشاهده می‌شود.

### افزایش کودکان دیابتی

وقتی درباره دیابت صحبت می‌شود، بیشتر به فکر افراد میانسال و حتی سالمند هستیم و اصلاً به این فکر نمی‌کنیم که کودکان و نوجوانان هم در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. در حالی که این روزها می‌گویند تعداد کودکان دیابتی در حال افزایش است. بنابراین اولین سوالی که به ذهن افراد مختلف می‌رسد این است که چرا چنین اتفاقی افتاده و چه عاملی باعث افزایش آمار مبتلایان به دیابت شده است؟ دکتر رجب در این باره می‌گوید: افزایش وزن و چاقی کودکان که در این دوره بیش از پیش به چشم می‌خورد، یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث بروز دیابت در سنین کودکی می‌شود.

وی ادامه می‌دهد: بیش از 60 درصد جمعیت کشور ما یا اضافه وزن دارند یا چاق هستند و آن‌طور که گفته می‌شود بیش از 22 درصد افراد هم چاقی مفرط دارند. بنابراین طبیعی است چنین وضعیتی میان کودکان هم وجود داشته باشد و آنها را در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دهد.

به گفته رئیس انجمن دیابت ایران، براساس مطالعات مشخص شده است نزدیک به 8 درصد دانش‌آموزان سندرم متابولیسم دارند؛ به این معنی که دچار چاقی، اضافه وزن، پرفشاری و چربی بالای خون هستند و تست تحمل گلوکز آنها مختل است.

وی خاطرنشان می‌کند: این آمار و ارقام بسیار بالاست و تغذیه نامناسب و میزان تحرک و فعالیت جسمی کم یکی از عواملی است که می‌تواند کودکان و نوجوانان را در معرض خطر این‌گونه مشکلات قرار دهد که البته چنین شرایطی در کلانشهرهایی مانند تهران هم بیشتر به چشم می‌خورد.

### دیابت نوع یک یا دو؟

افزایش آمار دیابت میان کودکان همان بیشتر شدن تعداد مبتلایان به دیابت نوع دو است که به گفته رئیس انجمن دیابت ایران، تغییر در شیوه زندگی عامل مهمی در بروز این نوع دیابت خواهد بود و بخصوص در کودکان می‌تواند بسیار تأثیرگذار

باشد. علاوه بر این، موضوع ارث هم در بروز این بیماری موثر است. به این معنی که اگر در خانواده، فردی مانند پدر یا مادر به دیابت نوع دو مبتلا باشند، احتمال روبه‌رو شدن با این بیماری در آینده برای دیگر اعضای خانواده 30 تا 50 درصد خواهد بود. اما در دیابت نوع یک بیشتر مساله ژنتیک نقش ایفا می‌کند.

وی یادآور می‌شود: در مورد دیابت نوع یک، بیماری بسرعت خودش را نشان می‌دهد و پس از گذشت چند روز یا چند هفته بیماری مشخص می‌شود اما در دیابت نوع دو، قند خون آرام آرام بالا می‌رود و به این زودی نشانه‌ها خودشان را نشان نخواهد داد.

آن‌طور که دکتر رجب می‌گوید دیابت نوع دو در کودکان بیشتر در دوران بلوغ مشاهده می‌شود، چون در این مدت، هم تغذیه‌شان نامناسب است و هم تغییرات هورمونی باعث بروز این مشکل خواهد شد.

#### نشانه‌های دیابت را بشناسید

اگر به دنبال پیدا کردن نشانه‌های دیابت هستید، باید بدانید دکتر رجب می‌گوید دیابت نوع دو که در حال افزایش است، معمولا با نشانه خاصی بروز نمی‌کند. به عبارت دیگر، زمانی که کودکی اضافه وزن داشته باشد، باید به مشکل دیابت هم فکر کرد و از این نظر او را مورد کنترل قرار داد. این مساله بخصوص برای کسانی که در معرض خطر هستند، مانند افرادی که یکی از والدینشان به دیابت مبتلاست اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، اما نباید فراموش کنیم در چنین شرایطی معمولا دیابت نشانه خاصی ندارد و بسیاری از این بیماران تنها به علت چاقی به پزشک مراجعه می‌کنند که پس از بررسی‌ها و آزمایش‌های لازم، وجود این بیماری هم مشخص می‌شود.

وی ادامه می‌دهد: اگر فردی در چهارده پانزده سالگی با علائم دیابت مانند پر نوشی و پر ادراری به پزشک مراجعه کند، به احتمال زیاد دچار دیابت نوع یک است. در غیر این صورت باید سنی از او گذشته باشد تا قند خونش بشدت بالا برود و دچار علائم اولیه دیابت شود یا این‌که به دنبال بیماری‌های خاصی دیابت خودش را نشان دهد. بر همین اساس، رئیس انجمن دیابت به پدر و مادرهایی که فرزندان‌شان اضافه وزن دارند یا چاق هستند یا کسانی که کودکان‌شان ورزش نمی‌کنند و تحرکی ندارند، توصیه می‌کند با مراجعه به پزشک از نظر ابتلا به دیابت نیز کودک را کنترل کنند.

#### دارو درمانی در کودکان ممنوع!

معمولا وقتی صحبت از دیابت نوع دو می‌شود، برای درمان همه به فکر داروهای خوراکی و قرص‌هایی می‌افتند که گفته می‌شود می‌تواند در درمان دیابت موثر باشد، اما آن‌طور که رئیس انجمن دیابت ایران می‌گوید درمان دیابت نوع دو در کودکان با بزرگسالان متفاوت خواهد بود.

دکتر رجب درباره روش‌های درمان دیابت در سنین کودکی توضیح می‌دهد: اگر کودکی دچار دیابت نوع دو شده باشد، تغذیه صحیح، پیروی از رژیم غذایی مناسب و افزودن فعالیت جسمی به برنامه روزمره او بهترین روش درمانی خواهد بود. وی با تاکید بر این نکته که استفاده از داروهای پایین آورنده قند خون برای بچه‌ها تقریبا ممنوع است، یادآور می‌شود: مصرف چنین داروهای خوراکی و قرص‌هایی برای کودکان توصیه نمی‌شود و بهتر است با استفاده از ورزش و تغذیه صحیح این مشکل را برطرف کنند.

در صورتی که مشکل خاصی وجود داشته و فرد نیاز به درمان داشته باشد نیز براساس نظر پزشک می‌توان از انسولین استفاده کرد اما به گفته این پزشک متخصص، پس از حدود ده دوازده سالگی می‌توان از قرص هم کمک گرفت، ولی در سنین پایین‌تر از ده سال اگر نیاز باشد باید انسولین درمانی را در پیش گرفت. وی تاکید می‌کند: کودکان مبتلا به دیابت نوع دو براحتمی می‌توانند با در پیش گرفتن تغذیه صحیح و ورزش، قند خون‌شان را کنترل کنند، اما نباید فراموش کنیم چنین تغییری در شیوه زندگی کودکان ابتدا بسیار سخت است و حوصله زیادی می‌خواهد. به همین دلیل وی توصیه می‌کند و می‌گوید پدر و مادر نباید خسته شوند و این کار را کنار بگذارند، چون بچه‌ها به دارو درمانی نیازی ندارند و با همین شیوه ساده می‌توانند قندشان را کنترل کنند. فقط باید صبر کنید و برای تغییر شیوه زندگی‌شان زمان لازم بگذارید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت