

## علائم دیابت در کودکان و رژیم غذایی آن



اگر کودکی به علائمی همچون تشنگی زیاد، تکرر ادرار و بیدار شدن از خواب برای رفتن به دستشویی و آب خوردن در شب که قبلاً سابقه آن‌ها را نداشته دچار و همچنین با وجود تغذیه مناسب دچار کاهش شدید وزن شود...

اگر کودکی به علائمی همچون تشنگی زیاد، تکرر ادرار و بیدار شدن از خواب برای رفتن به دستشویی و آب خوردن در شب که قبلاً سابقه آن‌ها را نداشته دچار و همچنین با وجود تغذیه مناسب دچار کاهش شدید وزن شود؛ باید قند خون آن را در دو حالت ناشتا و طول روز چک کرد. اگر در زمان ناشتا بودن قند خون کودک 126 و بالاتر از آن بود و در طول روز هم 200 به بالا بود، متناوباً گفت که دک دحا، دیابت شده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ متأسفانه به خاطر سبک زندگی نامناسب، عدم تحریک پذیری و برنامه غذایی که فست فودها نقش پررنگی در آن دارند آمار مبتلایان به دیابت هر روز بیشتر می‌شود. فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان گفت: در تقسیم بندی دیابت به نوع یک و دو، کودکان و افراد زیر 30 سال را در نوع یک قرار می‌دهیم که هیچ نوع داروی خوراکی برای آن‌ها تجویز نمی‌شود و فرد حتماً باید انسولین تزریق کند.

در کنار تزریق انسولین باید حتماً یک رژیم غذایی مناسب برای کودک تجویز شود. در رژیم غذایی کودک حتماً باید خوراکی‌های دارای فیبر بالا، مصرف زیاد سبزی‌ها و سالاد و حذف غذاهای چرب و پر نمک در نظر گرفته شود و به طور کلی یک دستور غذایی که میزان کالری آن تنظیم شده باشد به صورتی که کودک به چاقی و لاغری مفرط دچار نشود. اعلائی یادآور شد: از آنجایی که حفظ سلامتی جسم و روح کودک هر دو در کنار هم از اهمیت بالایی برخوردار است به همین دلیل نباید کودک را به طور کامل از خوردن شیرینی‌ها و مواد قندی منع کرد. اگر تزریق انسولین کودک به صورت کنترل شده و منظم باشد خوردن مواد قندی با رعایت تعادل و داشتن یک فعالیت بدنی خوب که توصیه ما بین 6 تا 9 ساعت است، ایرادی ندارد. در 2 دوره احتمال شیوع دیابت افزایش می‌یابد. یکی در بین بچه‌های 6 تا 7 ساله که تازه وارد مدرسه می‌شوند زیرا در جمعی که عفونت‌های ویروسی شایع‌تر است، وارد شده‌اند و دوم زمانی که فرد به سن بلوغ می‌رسد به دلیل اختلال بعضی هورمون‌ها در صورت داشتن زمینه بیماری به دیابت دچار می‌شود. در حال حاضر در ایران تحقیق در زمینه پیوند سلول‌های بنیادی در حال انجام است که در صورت موفقیت آمیز بودن نتیجه تحقیقات، کودک هرگز به تزریق انسولین نیاز نخواهد داشت.