

## سكري الأطفال.. خصوصية تقود نحو اضطرابات نفسية



ترتكز الأبحاث التي تتناول النوع الأول من السكري لدى الأطفال والمراهقين على محورين: تحسين الوسائل الموجودة حالياً لتصغير الحقن أو اللواقط التي تقيس كمية السكر في الدم، والعمل على علاجات جديدة للخلايا، منها زرع خلايا جديدة من البنكرياس. وبالمقابل، تزداد إصابة الأولاد بالنوع الثاني من السكري، الذي غالباً ما يصيب البالغين، بسبب تفشّي البدانة في صفوفهم. ونظراً لأن هذا المرض يستدعي متابعة الأولاد المصابين فيه لفترة طويلة، قد تزداد معها مخاطر الإشتراكات خصوصاً إذا لم يتابع العلاج بدقة.

• ما هو السبب المسؤول عن إصابة الأطفال بالسكري، وما هي خصوصيات هذا المرض لديهم؟  
- يعزو الباحثون زيادة نسبة السكري عند الأولاد إلى أسباب بيئية وتغذوية ما يؤثر على نظام المناعة لديهم من خلال الجهاز الهضمي. ورغم أن للنوع الأول من السكري قواسم مشتركة عدّة مع النوع الثاني منه لدى البالغين، إلا أن ثمة عوامل أخرى تشكّل خصوصية هذا المرض الذي يصيب الأطفال، أبرزها العلاج لفترة أطول ما يؤدي إلى احتمال الإصابة باشتراكات، خصوصاً أن الولد يمرّ في مراحل أساسية في حياته لاسيما سن المراهقة حيث يحتاج حينها إلى تعديل في العلاج. وبما أن الولد لا يدير مرضه وحده كما البالغين، يلعب محيطه دوراً هاماً في الإهتمام بهذا المرض.

- " الأنسولين" السريع:

• ما هي مشكلات الأوالاد النفسية، وانعكاساتها على العلاج؟

- إن احتمال الإصابة بمشكلات نفسية وعاطفية عند الأوالاد المصابين بالسكري مرتفعة، وقد تمّ الوصول إلى هذه الخلاصة بعد مراقبة المراهقين الذين رفضوا المرض من خلال عدم تناولهم العلاج المناسب بشكل منتظم أو حقن " الأنسولين" بكمية أكثر من المطلوب أو الامتناع عن هذه الأخيرة. هذه الحالات قد تؤدي بالولد المصاب إلى المستشفى بسبب هبوط السكر أو ارتفاعه الحاد! وفي الموازاة، إن تهريب السكر من الكلى بسبب النقص في " الأنسولين" ينتج عنه التبول بصورة أكبر من المعتاد، وبالتالي شرب الكثير من المياه ما يجعل الولد يواجه مشكلة جديدة متمثلة في التبول الليلي. ومع اكتشاف المرض، يلاحظ وجود ألم بطني عند 3 في المائة من الحالات، وأسباب غالبيتها ناتجة من الوهن في الجسم، وكذلك التعب. إن اكتشاف الأهل لأية واحدة من هذه الإشارات لابدّ من أن يدفع بهم إلى اللجوء إلى استشارة الطبيب الذي يقوم بدوره بفحص السكري عند الولد. وللعلاج، يوصف " الأنسولين" السريع والوسطي بمعدل حقنتين في النهار، والحقنة سهلة ولكنها تتطلب تقنية دقيقة. ويبدأ الولد في أخذ هذه الحقن وحده ابتداءً من عمر يتراوح بين 8 سنوات و11 سنة، وعلى الأهل تشجيعه على الإستقلالية في عملية حقن " الأنسولين".

- نظام غذائي:

• ما هي نوعية الطعام التي يجب أن يتناولها الولد المصاب بالسكري؟

- يتشابه طعام مريض السكري مع الولد الطبيعي. ولكن، يجدر به الإنتباه إلى انتظام وجباته الغذائية مع تثبيت كمية السكر فيها. ويجب تشجيعه على ممارسة الرياضة، علماً أن الرياضة القاسية قد تعرض الولد المريض إلى ارتفاع السكر في الدم، خصوصاً إذا كان توازن السكر مختلفاً في الأساس. ويتلخّص النظام الغذائي لمرضى السكري على الشكل الآتي:

- طعام متوازن حسب الطاقة عند كل طفل.

- إحتواؤه على الكمية الضرورية من السكر بطريقة نخفّف معها احتمال تعرّضه لهبوط السكر.

- الإبتعاد عن تناول السكر السريع (السكر الأبيض والسكر الأسمر والعسل والسكريات والمشروبات الغازية)، لأن من شأنه أن يزيد من احتمال ارتفاع معدّل السكري بالدم بشكل مفاجئ وسريع. ويجب أن تستهلك المواد الغنية في السكر عند نهاية الوجبة وليس قبل تناول الطعام.

- يجب أن يكون هناك توزيع متوازن للسكر على وجبات عدّة (الفتور والغداء والعشاء)، مع انتظام هذه الوجبات.

• ما هي أفضل وجبة غذائية للمريض؟

- يجب أن تتألف هذه الوجبة من مجموعات غذائية عدّة كالحبوب والفاكهة والحليب الذي يؤثر على كمية

السكر في الدم، ومن الضروري أن تكون كمية المواد الغذائية نفسها من يوم لآخر في كل وجبة. ومن أهم أسباب المراقبة الصحيحة للسكري: تناول وجبات الغذاء في الأوقات المحددة، والتخفيف من استهلاك المواد الدهنية لأنها تعطي الكثير من الطاقة وتزيد من الوزن، وتناول اللحوم غير الغنية بالمواد الدهنية (الدجاج بدون الجلد، والسّمك). ولا بدّ من الإكثار من تناول الألياف خصوصاً في الحبوب الكاملة كالأرز والقمح، بالإضافة إلى الفاكهة الطازجة والخضر النيئة، مع تخفيف كمّيّة الملح من الطعام لأنه يعمل على حبس المياه داخل الشرايين ما يؤدي إلى زيادة حجم الدم في الشرايين، وبالتالي الضغط المرتفع الذي يؤدي إلى تضخيم عمل القلب.

لابدّ من أن يزور المريض خبير التغذية الذي يضع له خطة غذائية تتلاءم مع حاجاته، وهذه الخطة تأخذ في الاعتبار العمر والحجم والطول والجنس ومستوى النشاط البدني والعادات الغذائية، وكذلك الدواء الذي وصفه الطبيب.

- الأوميغا "3":

• ما هي فوائد الأوميغا "3"؟

- أظهرت دراسة أميركية أجريت بين عامي 1994 و2006 أن تناول الأسيد المشبع "أوميغا 3" يخفّف من احتمالية تطوّر النوع الأوّل من السكري. وكانت تناولت 1770 طفلاً من المعرّضين الجديين جينياً أو بسبب إصابة أحد أفراد العائلة بهذا المرض، للإصابة بالسكري من النوع الأوّل. ونشرت هذه النتائج في "جورنال اوف أميركا ميديكال اسوسياشين". وتبيّن أن من تناولوا "الأوميغا 3" خفّت احتمالية إصابتهم لأنهم يفرزون مادة مضادة للجسم مسؤولة عن تدمير الخلايا المنتجة للأنسولين عند الأولاد.