

اصلاح سبک زندگی کودکان برای پیشگیری از دیابت

20 خرداد 1404

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم گفت: تغییر سبک زندگی، افزایش مصرف فست‌فودها و کم‌حرکی به‌ویژه استفاده بیش از حد کودکان از گوشی و تبلت، باعث افزایش چاقی و در نتیجه شیوع دیابت نوع دو در کودکان شده است.

دکتر مریم دارابی افزود: برای پیشگیری از دیابت در کودکان باید سبک زندگی آنها تغییر کند و به انجام فعالیت‌های ورزشی و تغذیه سالم توجه ویژه شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: این بیماری معمولاً در دو سن حساس، پیش‌دبستان و دبستان و همچنین دوران بلوغ بروز می‌کند.

وی ادامه داد: در دیابت نوع یک، سیستم ایمنی بدن به‌اشتباه آنتی‌بادی‌هایی تولید می‌کند که سلول‌های پانکراس مسئول تولید انسولین را تخریب می‌کنند.

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم اظهار کرد: از مهم‌ترین علائم این بیماری می‌توان به پر نوشی، پر ادراری، کاهش وزن بدون دلیل و شب‌ادراری اشاره کرد.

دکتر دارابی افزود: در مراحل پیشرفته، کودکان ممکن است دچار استفراغ، تهوع، دل‌درد و بی‌قراری شوند که نیاز به بستری‌شدن دارند.

وی بیان کرد: متأسفانه از هر چهار کودک مبتلا، یک کودک با علائم پیشرفته مراجعه می‌کند.

دارابی تصریح کرد: دیابت نوع یک را بیماری چندعاملی دانست که علاوه بر ژنتیک، سبک زندگی نیز نقش پررنگی در بروز آن دارد.

این متخصص غدد در ادامه به افزایش شیوع دیابت نوع دو در کودکان اشاره کرد و گفت: تغییر سبک زندگی، افزایش مصرف فست‌فودها و کم‌حرکی به‌ویژه استفاده بیش از حد کودکان از گوشی و تبلت، باعث افزایش چاقی و در نتیجه شیوع دیابت نوع دو در کودکان شده است.

وی خاطرنشان کرد: در دیابت نوع یک درمان تنها با انسولین امکان‌پذیر است، اما دیابت نوع دو با اصلاح رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و مصرف داروهای خوراکی قابل‌کنترل است و در موارد مقاوم، انسولین تجویز می‌شود.