

## شیرینی تلخ کودکانه امداد رسانی به کودکان مبتلا به دیابت نوع یک



مهتاب خسروشاهی

یک روزی و جایی این بیماری خودش را نشان می‌دهد. اینکه چند سال زن بیماری در بدن خاموش بوده است، مهم نیست؛ مهم این است که حالا زن بیماری بیدار شده‌است و باید به کودک کمک کرد. «دیابت نوع یک» یا «دیابت ارثی» که آن را با نام مرض قند هم می‌شناسیم، نوعی بیماری ارثی است. نشانه‌های آن در افراد ثابت است و از آنجا که نوعی بیماری زمینه‌ای است، می‌تواند بدن را مستعد ابتلا به بسیاری از بیماری‌های دیگر کند. کودکان مبتلا به دیابت، زندگی ساده‌ای ندارند. گاهی لازم است مراقبت یا کمک‌های اورژانسی ویژه‌ای برای آنها انجام شود. گاهی لازم است استثناهایی برای آنها در نظر گرفته شود یا از بعضی رفتارها یا کارهای آنها چشم پوشید؛ مانند خشم و تندخویی. بنابراین، اولیای مدرسه و آموزگاران باید از نکته‌های مرتبط با این بیماری و مراقبت‌های موردنیاز آن آگاه باشند.

**کلید واژه‌ها:**  
دیابت، کودکان، بیماری

### نخست؛ تفاوت‌ها را بدانید.

هر کودک، با کودک دیگر متفاوت است. در واقع نشانه‌های قند در کودک مبتلا به دیابت با دیگری متفاوت است. از این نشانه‌ها می‌توان به ضعف عمومی، حالت تهوع و سرگیجه، سردرد، تشنگی، پرخاشگری، لرزش بدن، گرسنگی بیش از اندازه طبیعی و ضربان قلب بالا اشاره کرد. از شرایطی که می‌توانند نوسان قند خون ایجاد کنند، می‌تواند شامل مواردی چون مصرف مواد غذایی، دریافت انسولین، ورزش و تحرک بدنی، ابتلا به بیماری، استرس و اضطراب و تغییر در شرایط عادی زندگی باشد. بنابراین، برای مثال باید مراقب تغییر ناگهانی وضعیت دانش‌آموز چه در کلاس (و چه در هنگام آموزش آنلاین) باشیم.

### دوم؛ وعده‌ها را بدانید.

لازم است پیش از کاهش میزان قند خون، دانش‌آموز مبتلا به دیابت، سر کلاس خوراکی مشخص شده برای آن ساعت مشخص را بخورد. حواستان به او باشد تا قند خونش ناگهان پایین نیاید تا دچار شوک نشود. بهتر است همیشه چند خوراکی مناسب برای افراد مبتلا به دیابت را در کشوی میزتان داشته باشید تا در صورت نیاز به دانش‌آموز بدهید. از سوی دیگر، به او نیز یادآوری کنید که خوردن خوراکی (عموماً خوراکی‌هایی با هیدرات کربن زودتر) را فراموش نکند. برای آنکه دانش‌آموز موردنظر معذب نشود، می‌توانید به دانش‌آموزان دیگر هم اجازه بدهید به مدت کوتاهی خوراکی سبکی در کلاس میل کنند.

### سوم؛ به اندازه توجه کنید.

روند مراقبت و کنترل بیماری در اغلب کودکان مبتلا به دیابت سخت نیست. بنابراین، ضمن اینکه مراقب او هستید، نباید او را در کلاس درس محدود کنید. از سوی دیگر، اگر به چیزی مانند نوشیدن آب، خوردن خوراکی و انجام تست قند خون نیاز پیدا کرد، نباید مانع او شوید. اگر هم رفتار عجیب و خاصی از دانش‌آموز مشاهده کردید (گاهی کودک به دیابت مبتلاست، اما والدین او هنوز متوجه تغییر رفتارهای او نشده‌اند)، حتماً به او یا والدینش بگویید به پزشک مراجعه کنند. دانش‌آموزان دیگر نباید به خاطر بیماری روی او تمرکز کنند.

### چهارم؛ آماده باشید.

کاهش قند خون ممکن است در هر مکان یا ساعتی از روز اتفاق بیفتد. بنابراین، همیشه باید میان‌وعده‌های ۱۵ گرمی از هیدرات کربن همراه دانش‌آموز شما باشد؛ آب‌میوه، میوه شیرین و دیگر خوراکی‌های تجویز شده به‌وسیله‌ی پزشک. این خوراکی‌ها بهتر است به‌ویژه در شرایط خاص مانند جلسه‌ی امتحان، اردوهای مدرسه و زنگ ورزش، همراه دانش‌آموز باشند.

### پنجم؛ او را تنها نگذارید.

دانش‌آموز مبتلا به دیابت هیچ‌وقت و در هیچ شرایطی نباید تنها بماند. به این دلیل که اگر دچار افت ناگهانی قند خون شود، نیازمند کمک و مراقبت است. برای مثال باید قند خون او اندازه‌گیری شود، خوراکی مناسب به او داده شود و مراقبت‌های لازم از او به عمل آید.

### ششم؛ نوشاندن آب را فراموش نکنید.

همیشه باید یک بطری آب همراه دانش‌آموز مبتلا به دیابت باشد؛ به این دلیل که بالا بودن میزان قند خون باعث تشنگی او می‌شود. بنابراین، اولاً به او اجازه دهید همیشه یک بطری آب در کلاس همراه داشته باشد و

دوم مراقب باشید هیچ وقت این ظرف را فراموش نکنند. طبیعی است که قانون کلاس و مدرسه، نخوردن و نوشیدن در کلاس است. اما دانش آموز مبتلا به دیابت از این قاعده مستثناست. بنابراین، به نیاز او توجه ویژه داشته باشید. از طرف دیگر، ممکن است دانش آموز به دفع ادرار نیاز داشته باشد. اجازه بدهید هر زمان که خواست، برای دفع ادرار از کلاس خارج شود.

### هفتم؛ درک کنید.

قند خون بالا یا پایین و به طور کلی نوسان این وضعیت، تمرکز دانش آموز را کم می کند. از سوی دیگر، سن کمشان اجازه مدیریت درست و کامل را به آنها نمی دهد. ممکن است از وضعیتی که برایشان پیش می آید، کلافه شوند و حتی بترسند. بنابراین، گاهی لازم است مفاهیم درسی را تکرار کنید. ممکن است لازم باشد از آنها آزمون جداگانه‌ی شفاهی یا کتبی بگیرید یا نکته‌ای درسی را جداگانه و

با توضیح بیشتر به آنها بگویید. با آگاهی از این موارد، سعی کنید ضمن مدارا کردن با دانش آموز، عصبی نشوید و کنترل خودتان را از دست ندهید.

### هشتم؛ در ارتباط باشید.

لازم است با والدین دانش آموز در ارتباط باشید. از طرف دیگر، بد نیست با همکاری والدین و اولیای مدرسه، برای آگاهی بیشتر درباره‌ی این بیماری و رفتار درست با کودک مبتلا، در مدرسه چند جلسه‌ی آموزشی برگزار شود. برای این کار باید از پزشک و روان‌پزشک یا روان‌شناس دعوت کنید تا درباره‌ی همه‌ی ابعاد دیابت کودکان صحبت کنند. هر اندازه آگاهی والدین و اولیای مدرسه نسبت به بیماری بیشتر باشد، امکان ارتباط بهتر و مؤثرتر با دانش آموز از هر نظر بیشتر خواهد شد.

### نهم؛ درباره‌ی بیماری مطالعه کنید.

شما در کلاستان دانش آموز مبتلا به دیابت دارید. بنابراین، باید در این باره اطلاعات کافی داشته باشید. سعی کنید درباره‌ی علت بروز این بیماری، نشانه‌های بیماری در کودکان، تأثیر این نشانه‌ها در روند رشد و یادگیری کودک، رفتار درست با او و امداد به این کودکان، نکاتی را یاد بگیرید.

### دهم؛ امتیاز ندهید.

درست است که دانش آموز مبتلا به دیابت یا هر بیماری دیگر نیازمند توجه و مراقبت است، اما از آنجا که نشانه‌های بیماری با مراقبت و آموزش‌هایی که به خود آنها داده می شود، تا حد زیادی قابل مدیریت است، اجازه ندهید این بیماری دلیلی برای بعضی رفتارهای خاص یا سرپیچی‌ها در کلاس درس باشد. امتیازهای بی دلیل ندهید.

### یازدهم؛ شرکت کنید.

اگر در منطقه‌ی آموزشی شما کلاس‌های آموزشی برای رفتار با دانش آموزان با شرایط خاص، مانند ابتلا به نوعی بیماری، برگزار می شود، حتماً در آنها شرکت کنید. به این دلیل که آگاهی شما از بیماری‌های کودکان و فراگیری رفتار درست با آنها بسیار مهم است. اگر چنین کلاس‌هایی وجود ندارند، برگزاری آنها را به اولیای مدرسه یا مسئولان منطقه‌ی آموزشی خود پیشنهاد کنید.

### اگر بیماری بازگشت...

امیدواریم با وجود اینکه در فصل پاییز و در زمستان در اوج ابتلا به بیماری آنفلوآنزا و دیگر بیماری‌های ویروسی قرار داریم، درمان قطعی کووید ۱۹ پیدا شود. به این ترتیب، با تزریق واکسن آن، دیگر نگران ابتلا به بیماری نخواهیم بود. اما اگر درمان قطعی آن هنوز یافت نشده یا احیاناً در موج دیگری از بازگشت بیماری به کشور هستیم، به شکل ویژه از دانش آموزان مبتلا به دیابت نوع اول مراقبت‌های لازم را به عمل آورید. دیابت نوعی بیماری زمینه‌ای است که فرصت را برای حمله‌ی عوامل بیماری‌زا به بدن فراهم می کند. بنابراین، فراموش نکنید کودکان مبتلا به دیابت باید از مراقبت ویژه برخوردار باشند.