

'Okullarda 25 bin diyabetli çocuk var'

Çocuk Endokrinoloji Uzmanı Prof. Dr. Murat Aydın, ilk ve orta öğretim kurumlarında yaklaşık 25 bin diyabetli çocuğun olduğunu söyledi

OKUL çağındaki diyabetli çocuklar hakkında bilgiler veren Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Çocuk Endokrinoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Aydın, "Şeker hastalığı, çocukluk çağında en sık görülen kronik hastalıktır. Eski dönemlere ait ne yazık ki elimizde çok net veriler yok, ancak sıklığının giderek arttığını söyleyebiliriz. Tam net bir rakam veremesek de, okullarda yaklaşık 25 bin diyabetli çocuk var. Her yıl bin 500 kadar yeni diyabetli çocuk bu gruba katılıyor. Toplumdaki farkındalığı artması ile yeni tanı alan hastaların diyabetik komaya girmeden hastaneye ulaşmaları en büyük isteğimiz" dedi.

'ÇOK FAKTÖRLÜ HASTALIK'

Diyabetin ortaya çıkmasında birçok faktörün rol oynadığını ifade eden Prof. Dr. Murat Aydın, "Genetik olarak kişisel yatkınlık söz konusudur. Ancak bu durum bilinen kalıtsal hastalıklar gibi değildir. Alleler bir çocukları diyabetli olunca diğer kardeşleri hakkında endişe duyuyorlar, ancak yüzde 95 ihtimalle diğer kardeşlerinde or-

taya çıkmayacaktır" diyen Prof. Dr. Murat Aydın, "Genetik yapısı diyabet yatkın olan çocuklarda gribal enfeksiyonlar, kullanılan bazı ilaçlar, katkı maddesi içeren raf ömrü uzun paket gıda tüketimi gibi etkenlerin etkisiyle tetik çekiliyor ve hastalık aşikâr hâle geliyor. Yoksa bâriz bir kalıtsal durumdan bahsedemeyiz" diye konuştu.

'HAREKETSİZ YAŞAM DİYABETİN HABERCİSİ'

Çocuklar arasında Tıp 2 diyabetin de giderek arttığını söyleyen Prof. Dr. Murat Aydın, tip 2 diyabete sebep olan en büyük faktörün, hareketsiz yaşam ve obezite olduğunu vurguladı. Aydın, "Çocuklar artık sokaklarda ve parklarda oynamak yerine ekran başında zaman geçiriyorlar. Buradaki en büyük sorun televizyon, bilgisayar ve akıllı telefonda geçirilen hareketsiz zamanın fazla olması.

Değirmemiz gereken diğer husus ise evlerdeki yemek alışkanlıklarının değişmesidir. Günümüz şartlarında çalışmak zorunda olan

ebeveynler zaman kıtlığı gibi nedenlerden dolayı mutfaklarda çabuk hazırlanan hazır gıdaları tercih etmeye başladılar. Eski tencere yemeklerine

rağbet azaldı. Hazır gıdaların içerisinde ise lezzeti arttırmak için bol miktarda şeker ve yağ oluyor, bozuk beslenme alışkanlıkları hareketsiz yaşam biçimi ile birleşince obezite ve diyabet gelişebiliyor. Tüm çocuklar şekerli ve rafine gıdalardan, gazlı içeceklerden, ambalaj içerisinde olan gıdalardan ve özellikle içerisinde tatlandırıcı olan gıdalardan uzak durulmalıdır. Tıp-1 diyabette yemek sırasında yasak yoktur, önceden hesaplamak ve insülin dozunu ayarlamak kaydıyla yemekte tatlı yiyebilirler. İnsülin dozunu ayarlamak için yemek öncesinde, diyabetli çocukların mutlaka kan şekerlerini ölçmeleri gerekir. Yapılacak insülin dozunun yediklerini karşılması ve o anda kan şekeri yüksek ise düşürülmesini sağlaması gerekir. Buna uygun insülini yapıp istediklerini yiyebilirler. Çok küçük çocuklar hariç ara öğün almamalarını ya da az miktarda yemelerini öneriyoruz. Çünkü ara öğünleri öncesi insülin yapmamış oluyorlar. Diyabetliler dahil tüm çocukların mutlaka sağlıklı beslenmesini ve ev yemekleri yemesini öneriyoruz" ifadelerini kullandı.

Prof. Dr. Murat Aydın, ailelere uyarda bulunarak çocuklarını spora yönlendirmeleri gerektiğini sözlerine ekledi. İHA

