العناية بالاطفال المصابين بالسكر  
  
يوضح الدكتور محمد عبدالله أن السكر عند صغار الأطفال والرضع لا يختلف عن كبارهم، ولكن هنالك أشياء مهمة تخص الأطفال في هذا السن نود أن نوضحها، منها أن داء السكر يمكن أن يصيب صغار الأطفال والرضع ويمكن لداء السكر أن يصيب حتى المواليد الجدد، ولا تؤدي الوراثة دورًا أكثر من كبار الأطفال إنما تؤدي الوراثة دورها كبقية الأطفال.   
  
كما أن أعراض داء السكر لا تختلف عن غيرهم.. غير أن بعض الأعراض يصعب اكتشافها بسهولة.. مثلاً عدم ملاحظة كثرة التبول.. وعندما يكون هنالك استفراغ ناتج عن ارتفاع السكر يمكن أن يفسر على أنه نزلة معوية.. وأيضًا فقدان الوزن يمكن أن يفسر على أنه ناتج عن سوء التغذية.   
  
ويتم تشخيص المرض بالطريقة نفسها التي ذكرناها من قبل لكل الأطفال.   
  
\* هل علاج هؤلاء الأطفال يختلف عن كبار الأطفال؟   
  
الإجابة: عامة لا.. ولكن هنالك بعض الاختلافات المهمة التي نود ذكرها:   
  
ـ الإنسولين:   
  
يحتاج هؤلاء الأطفال إلى «إنسولين» ككبار الأطفال ولكن ربما جرعة الإنسولين تعتمد على وزن الطفل فإنهم يحتاجون إلى جرعات صغيرة، والشيء الذي يهمنا هنا هو تغذية طفل السكر.   
  
وتتناول الأستاذة إجلال الجلالي اختصاصية التغذية بمستشفى قوى الأمن المتطلبات الغذائية لطفل السكري قائلة:   
  
يجب أن يكون الغذاء المقدم للطفل كافيًا لنموه جسميًا وعقليًا وصحيًا ونفسيًا أي أنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو نموًا سليمًا.   
  
أما المجموعات الغذائية اللازمة فهي تشتمل على:   
  
\* مجموعة الألبان:   
  
ـ الحليب ويكون قليل الدسم.   
  
ـ الجبن قليل الدسم.   
  
ـ واللبن سواء كان رائبًا أو (زبادي) قليل الدسم.   
  
\* مجموعة اللحوم:   
  
ـ اللحوم الحمراء منزوعة الدهن.   
  
ـ اللحوم البيضاء، سمك، دجاج، ربيان.   
  
ـ البيض.   
  
\* مجموعة الخضراوات والفواكه:   
  
ـ جميع أنواع الخضراوات مثل الكوسا.   
  
ـ البامية، الملوخية، الخيار، الجزر ...إلخ.   
  
ـ جميع أنواع الفاكهة مثل التفاح والكمثرى والفراولة...إلخ.   
  
\* مجموعة الخبز والحبوب: وتحتوي على:   
  
ـ الأرز، المكرونة، القمح، الكريكر، الشعير، الشعرية...إلخ.   
  
ـ الخبز الأبيض والبر والفطائر.   
  
ـ الحبوب، مثل العدس والفول والفاصوليا الجافة واللوبيا...إلخ.   
  
\* مجموعة الدهون:   
  
ـ الزيت النباتي وهو المرغوب فيه لأنه من الدهون غير المشبعة.   
  
ـ السمن الحيواني وهو غير مرغوب فيه لأنه من الدهون المشبعة.   
  
ـ القشدة والزبدة والمكسرات والفصفص والمايونيز وغيرها.   
  
وتؤكد الأستاذة إجلال أن هذه المجموعات الغذائية مهمة لنمو الطفل ولكن بكميات محدودة حسب عمره ونشاطه الحركي، فبعض الأطفال يكون قليل الحركة فيحتاج إلى سعرات حرارية حسب نشاطه، وبعضهم الآخر ذو حركة كثيرة ونشاط رياضي مكثف فيحتاج إلى سعرات حرارية أكثر، ولكن الذي أستطيع أن أقوله إننا نحدد السعرات حسب نشاط الطفل وعمره واحتياجاته الغذائية وحسب جرعة الإنسولين التي يأخذها.   
  
نموذج غذائي   
  
وتشير الجلالي إلى أن الطفل يحتاج إلى 1700 سعر حراري/يوم، توزع على ثلاث وجبات رئيسة وثلاث وجبات خفيفة، حسب الخطة الغذائية التالية:   
  
وجبة الإفطار   
  
ـ كوب حليب قليل الدسم.   
  
ـ30 جرامًا جبنة قليلة الدسم أو شريحتان جبنة قليلة الدسم أو بيضة.   
  
ـ ثلث رغيف بر أو أبيض أو نصف صامولي أو شريحة توست.   
  
ـ حبة فاكهة أو نصف كوب عصير طازج.   
  
وجبة خفيفة   
  
ـ حبة فاكهة أو نصف كوب عصير طازج.   
  
ـ ثلث خبز أو نصف صامولي.   
  
ـ30 جرامًا جبنة أو بيضة.   
  
وجبة الغداء   
  
ـ كوب لبن قليل الدسم.   
  
ـ 30 جرامًا من اللحم أو دجاج أو سمك.   
  
ـ ثلث رغيف و4 ملاعق أرز أو مكرونة.   
  
ـ كوب خضار مطبوخ + حبة فاكهة طازجة + سلطة حسب الرغبة.   
  
وجبة خفيفة   
  
ـ كوب حليب أو لبن قليل الدسم.   
  
ـ 6 حبات بسكويت غير محلى أو شريحة توست.   
  
وجبة العشاء   
  
ـ 30 جرامًا من اللحم أو بيضة.   
  
ـ ثلث رغيف أو شريحة توست أو نصف صامولي و4 ملاعق أرز تعادل ثلث كوب.   
  
ـ نصف كوب خضار مطبوخ أو حبتين من الجزر + سلطة حسب الرغبة.   
  
ـ حبة فاكهة.   
  
وجبة ما قبل النوم   
  
ـ كوب حليب قليل الدسم.   
  
ـ نصف كوب كورن فليكس أو ثلث رغيف أو 6 حبات من البسكويت الخالي من السكر.   
  
وتنصح الأستاذة إجلال الجلالي الطفل المصاب بالسكري باتباع ما يلي:   
  
ـ يجب أخذ وجبة الطعام بعد حقنة الإنسولين بنصف ساعة.   
  
ـ الوجبة الخفيفة بعد الحقنة بـ3 ساعات.   
  
ـ عند القيام برياضة عنيفة فيجب أخذ وجبة إضافية حتى لايحدث هبوط في السكر.   
  
ـ عند الشعور بدوخة وعرق يجب أخذ عصير محلى بالسكر لأنه دليل على انخفاض السكر في الدم.   
  
ـ الابتعاد عن السكريات والكيك الدسم والحلويات.   
  
ـ إذا رغبت في تناول المشروبات الغازية فتناول المنخفض في السعرات (دايت بيبسي).   
  
ـ لا تتناول العصائر المكتوب عليها شراب لأنها تتكون من ماء + سكر + مادة ملونة، وتعمل على ارتفاع معدل السكر في الدم.   
  
الثقافة الصحية-برنامج مشتشفى قوى الامن.