

# كيف نحمي أطفالنا من داء السكري النوع الثاني

من المعلوم أن داء السكري من النوع الثاني أصبح منتشرًا في جميع أنحاء العالم بما فيه أطفالنا في المجتمع السعودي خاصة والخليجي عامة ويرجع ذلك بشكل أساسي إلى انتشار البدانة لدى جميع فئات المجتمع بما فيها الأطفال .

انتشار البدانة هو المسبب الرئيسي لداء السكري وله أسباب عديدة وهي كما يلي:

1. تغير نمط الحياة من الحياة القروية إلى الحياة المدنية وما صاحبها من الابتعاد عن المواد الغذائية الصحية والتحول إلى الوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية .

انتشار الوجبات السريعة أصبح من أكبر المخاطر التي تواجه كل أطفال العالم وأضرارها عديدة على صحة الفرد والمجتمع وللأسف أصبحت منتشرة في معظم أحيان كل مدينة محلياً وعالمياً .

2. توفر وسائل الراحة للفرد والمجتمع مما أدى إلى قلة الحركة والجلوس أمام أجهزة التلفاز والحاسوب



والألعاب الالكترونية مما قلل بشكل كبير أوقات النشاط الرياضي وهذا مما أدى بشكل كبير إلى انتشار البدانة .

3. الوراثة ولها دور كبير في الاستعداد الجيني للبدانة وكذلك لحدوث مرض السكر من النوع الثاني .

ولقد أثبتت الأبحاث العلاقة المباشرة ما بين الجينات الموروثة للوالدين وانتقالها إلى الأجيال اللاحقة .

4. العامل الهرموني ونخص بالذكر الغدة الدرقية حيث أن قصور وظيفة هذه الغدة يلعب دور في السمنة والجدير بالذكر أن كل شخص يعاني من السمنة لابد من تحليل الغدة الدرقية للتأكد من سلامتها .

5. الأدوية : هنالك بعض المستحضرات الدوائية قد تلعب دوراً بالإصابة بالبدانة ومن ثم السكر من النوع الثاني ونخص بالذكر مستحضرات عقار الكورتيزون سواء كان عن طريق حبوب أو مراهم

جلدية حيث أن المراهم الجلدية التي تحتوي على هذا العقار يكثر استخدامها هذه الأيام لكثير من المرضى واستخدامها لفترة طويلة قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة هرمون الكورتوزون في الدم .

### كيفية وقاية أطفالنا من النوع الثاني من داء السكري :

1. لا بد من نعود أطفالنا منذ صغرهم على الأطعمة الصحية مثل كثرة تناول الخضروات والفواكه والابتعاد عن أكل الحلويات والأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية مثل الوجبات السريعة والتي هي من أهم العوامل في انتشار البدانة في جميع أنحاء العالم .



2. تشجيع ممارسة الرياضة لجميع أفراد العائلة حيث أن الطفل بحاجة لمرافقة أفراد عائلته معهم خلال فترة الحركة والنشاط البدني (الأبوين هم القدوة التي يقتدي بها الطفل) .

3. التقليل من الجلوس أمام شاشات التلفزيون والألعاب الالكترونية وتعتبر فترة ساعتين في اليوم هي أكثر فترة يسمح بها في الجلوس .



4. تجنب شرب المياه الغازية والعصيرات المحلاة حيث تحتوي على سعرات حرارية عالية واستبدالها بشرب الماء فهو ضروري جداً لخلايا الجسم المختلفة .

5. المحاولة من تجنب العقاقير التي تحتوي على الكورتوزون قدر الإمكان خصوصاً المراهم الجلدية .