

Prevansyon medikal pou dyabèt nan timoun ak jèn moun

Yon atik Kristen Schroeder ekri, BSN-RN, CHES

Aktyèlman, kantite timoun ak jèn moun yo detekte ki fè dyabèt tip 2 se yon chif k ap ogmante.

Asosiyasyon Ameriken pou Dyabèt deklare:

- Kantite [timoun ak jèn moun] ki fè dyabèt tip 2 se yon bagay k ap ogmante.
- Vè 2050 sou chak twa moun gen 2 k ap fè dyabèt.
- Timoun ki sot nan sèten ras oubyen sèten gwoup etnik gen plis chans pou yo gen maladi sa a, tankou Ameriken nwa, Panyòl/Moun ki sot ann Amerik Latin, moun ki sot ann Azi/Sa ki sot nan zile Pasifik yo epi Endyen ki fèt ann Amerik yo.

Ki sa dyabèt tip 2 ye?

Dyabèt vle di moun nan gen twòp sik (glikoz) nan san li. Kò w fè prèske tout manje w manje tounen glikoz. Glikoz sa a pase nan san w epi li al nan tout selil nan kò w. Lè sa fèt, pankreya w podui yon òmon yo rele ensilin pou ede w fè sik la sikile sot nan san w al nan selil yo. Selil ou yo bezwen glikoz pou w podui enèji lajounen. Nan dyabèt tip 2, kò w pa kab itilize ensilin pankreya w podui a nòmalman. San ensilin, selil ki nan kò w yo pa kab resevwa sik li bezwen pou l fonksyone a epi nivo glikoz ki nan san w lan vin ogmante.

Ki siy epi ki sentòm yon timoun oubyen yon jèn moun ki fè dyabèt tip 2 genyen:

Malerezman, leplisouvan timoun oubyen jenn moun pa gen oken siy oubyen sentòm ki fè konnen yo dyabetik. Men tou, sa enpòtan kanmèm pou yon moun konnen siy ak sentòm moun ki gen dyabèt tip 2, men yo:

- Ou swaf anpil
- Ou pipi souvan
- Vizyon w twoub
- Ou vin santi w pi fatigue pase anvan

Si w apèsi nenpòt nan siy oubyen sentòm sa yo, sa enpòtan pou timoun nan oubyen jèn moun nan al kot yon doktè tousuit.

Bagay ki riske pou moun ki fè dyabèt:

Timoun oubyen jèn moun kab nan pi gwo riks pou yo vin fè dyabèt tip 2:

- Si yo twò gra oubyen si yo gra depase
- Si yo pa fè aktivite espòtif oubyen si yo pa fè egzèsis
- Si yo gen fanmi yo ki gen dyabèt tip 2 a deja

Pou timoun ak jèn moun, pi gwo riks ki genyen pou moun sa a vin gen dyabèt se lè moun nan twò gra oubyen li gra depase. Daprè CDC (Sant pou Kontwòl Maladi), “Sou chak senk timoun ki nan laj pou y al lekòl gen youn ki gra depase pou laj li” e kantite sa a se yon kantite yo prevwa k ap ogmante nan letan.

Ki enpòtans ki genyen pou evite oubyen retade devlopman dyabèt nan timoun oubyen nan jèn moun?

Pou kounye a, pa gen okenn gerizon pou dyabèt. Depi doktè di ou fè dyabèt w ap toujou gen dyabèt. Lè yon moun fè dyabèt sa kapab mennen anpil lòt konplikasyon medikal, tankou: li kab vin avèg, grenn vant li ka sispann fonksyone, li kab gen maladi kè, konjesyon selebral, epi li kab menm pèdi zòtèy li, pye l ak janm li.

Maladi dyabèt la se yon maladi ki devlope pi vit nan timoun ak jenn moun pase granmoun. Timoun ki fè dyabèt tip 2 vin bay siy epi vin gen sentòm konplikasyon medikal pi vit pase granmoun. Daprè Doktè Kenneth Copeland, ki direktè pwogram pou timoun nan nan Harold Hamm Diabetes Center, “dyabèt tip 2”, lè sa fèt nan jèn moun, li se yon maladi ki devlope rapid pou l bay lòt maladi ki grav anpil—maladi ki pi grav toujou pase yon moun ki gen sa nan laj 50-, 60-, or 70- an ki ta vin devlope maladi sa a. Pou timoun ak jèn moun ki vin gen dyabèt tip 2 konplikasyon medikal yo kab enkli maladi kè maladi nan grenn vant moun kòmmanse bonè. Daprè Doktè Silva Arslanian, MD, ki yon pedyat endokrinològ. “Ditan pou yo rive nan trantèn yo oubyen nan karantèn yo yo kab rive gen premye gwo konplikasyon yo—petèt yon arèt kè oubyen yon konjesyon selebral oubyen yon bagay kon sa... se letan sèl ki va di.” Met sou sa, chèchè TODAY yo dekouvi lè timoun ak jèn moun vin fè dyabèt yo vin gen sot 20% rive 35% mwens ensilin nan selil ki podui òmon sa a nan pankreya yo chak ane. Mank sa a se yon mank ki twa a kat fwa pi plis pase sa yo jwenn nan yon granmoun.

Ak sa, se yon bagay ki enpòtan pou moun travay pou yo evite oubyen retade dyabèt tip 2 nan timoun oubyen nan jèn moun ki gen anpil chans pou yo devlope maladi sa a.

Fason pou evite timoun ak jèn moun fè dyabèt tip 2

Timoun ak jenn moun kab evite fè dyabèt tip 2 oubyen retade li pou anpil ane si yo fè kèk ti chanjman sa yo nan vi yo: pèdi pwa, manje sa k kenbe w an sante, epi fè anpil aktivite. Kesyon pèdi pwa a kab sanble yon bagay ki difisil pou kèk moun, men si moun nan suiv enstriksyon ki apwopriye yo epi li jwenn moun ki ap ankouraje l, rechèch montre se pi gwo bagay pou ki ede yon moun evite devlope maladi dyabèt tip 2 a.

Sou kesyon manje manje ki pou kenbe w an sante a, li enpòtan pou yon moun sonje:

- Bwè anpil dlo
- Limite kantite bwason sikre ou pran, tankou kola, ji, ak ji espòtif
- Manje plis fwi ak legim
- Limite kantite manje tankou Makdonal ou manje
- Pran ti bouche ki ap kenbe w an sante

Lè se kesyon pou ta fè plis aktivite, li enpòtan pou w:

- Limite kantite tan ou pase ap gade televizyon, sou òdinatè, oubyen nan telefòn
- Patisipe nan aktivite ki fè plezi ouwa ki fè kè w kontan
- Fè tout fanmi an patisipe

Timoun ak jenn moun ta sipoze pase omwen inèdtan ap fè aktivite fizik pa jou. □

Ekriyen an: Kristen Schroeder, BSN-RN, CHES se yon Kòdonatris ki gen edikasyon medsin pratik nan Depatman èd sosyal onivo kominotè nan Lopital Holy Cross. Li espesyalize nan Prevansyon dyabèt ak oto-jesyon. Li se yon pwofesyonèl ki byen fòme pou Pwogram Prevansyon Medikal pou Dyabèt onivo Nasyonal. Li gen yon Lisans nan edikasyon pou sante epi nan syans enfimye.

Depatman èd sosyal o nivo kominotè nan Lopital Holy Cross la ap travay pou evite dyabèt nan Broward County. Pou plis enfòmasyon telefòn nan: (954) 771- 2381.