

دیابت را قبل از حاملگی کنترل کنیم

خانم ۳۷ ساله‌ای مبتلا به دیابت به مطب مراجعه می‌کند. قصد بارداری دارد و جهت مشاوره مراجعه کرده است. از سه سال قبل

مبتلا به دیابت شده، به صورت نامرتب دارو مصرف می‌کند، چاق است، رژیم دیابتی ندارد، ورزش نمی‌کند، در سال اخیر هم قند خونی را کنترل نکرده، در واقع بیماری دیابت و عوارضش را جدی نگرفته است. کنترل دیابت بسیار با اهمیت است. حتی اگر کسی قصد بارداری هم نداشته باشد، باید قند خونی را تحت نظر پزشک دقیق کنترل کند. در صورت عدم کنترل، دیابت عوارض بسیار خطرناکی ممکن است برای فرد ایجاد کند. بیماری‌های کلیوی، عصبی، چشمی، قلبی عروقی و مغزی از مهم‌ترین عوارض دیابت است. کنترل دیابت در بارداری اهمیت ویژه‌ای دارد. در سال‌های اخیر به علت بی‌تحریکی، چاقی و مصرف غذاهای پرکالری و حاوی قند، دیابت رو به افزایش است. بسیاری از افراد قبل از بارداری، از بالا بودن قند خونی‌شان اطلاعی ندارند، پس بهتر است همه خانم‌ها مخصوصاً با سابقه خانوادگی، قبل از بارداری آزمایش قند خون انجام دهند. دیابت قبل از بارداری دیابت آشکار نامیده می‌شود. به دیابتی که در جریان بارداری در افراد



مستعد ایجاد می‌شود، دیابت بارداری می‌گوییم. در موارد دیابت قبل از حاملگی (دیابت آشکار) جنین و مادر به‌طور شایع با عوارض جدی مواجه می‌شوند و برای داشتن حاملگی موفقیت‌آمیز، کنترل دقیق قند خون بسیار اهمیت دارد. در صورتی که قند خون مادر قبل از بارداری کنترل نشده باشد، احتمال سقط خودبخودی افزایش می‌یابد. دیابت آشکار یکی از عوامل خطر زایمان زودرس است. احتمال ناهنجاری‌های مادرزادی هم افزایش پیدا می‌کند. جنین مادران دیابتی ممکن است بیش از حد نرمال رشد کند و با برعکس دچار محدودیت رشد شود. ممکن است مرده زایی بدون علت در دیابت آشکار اتفاق بیفتد. مرده زایی غیرقابل توجه با کنترل ضعیف قند خون در ارتباط است.

مابعد دور جنین در حاملگی‌های دیابتی ممکن است افزایش پیدا کند. بعد از تولد هم نوزاد در خطر مشکلات تنفسی، کاهش قند و کلسیم خون و افزایش زردی است. نوزاد مادران دیابتی ممکن است دچار بزرگی قلب و تکامل شناختی طولانی مدت شوند. در نتیجه برای به حداقل رساندن سقط جنین و ناهنجاری‌های مادرزادی توصیه می‌شود مراقبت‌های طبی و آموزش‌های لازم قبل از بارداری شروع شود. کنترل قند خون با رژیم غذایی، ورزش و در صورت لزوم درمان دارویی است.

هر جور خودت صلاح میدونی



مادرانه

فرنگیس یاقوتی

بعضی روزها آروین از دنده چپ بیدار می‌شود از لحظه بیدار شدن بهانه می‌گیرد و غر می‌زند و بی‌خودی و بدون دلیل خاصی گریه می‌کند. اوایل سعی می‌کردم حواسش را پرت کنم و خب در بیشتر مواقع ناموفق بودم و او به کارش ادامه می‌داد. هفته پیش تا از خواب بیدار شد بعد از سلام و صبح بخیر شروع کرد به گریه کردن که چرا پتویم آن طرف افتاده؟! پتو را صاف کردم دوباره گریه کرد که چرا این شلوار را پوشیده‌ام؟! همان لحظه فهمیدم روز سختی را با یکدیگر در پیش داریم. بعد از شستن دست و صورتش که باز هم با گریه همراه بود که چرا صورتم را خیس کردی با هم به آشپزخانه رفتیم و تا چشمش به موز روی میز افتاد گفت که صبحانه نمی‌خواهم و اول موز می‌خواهم. موز را بدون مخالفت به او دادم پوست موز را روی زمین انداخت و گفت می‌خواهم موز را له کنم به من نگاه می‌کرد و احتمالاً می‌خواست عکس‌العمل من را بررسی کند! چند لحظه ای من هم نگاهش کردم و بعد خیلی عادی به او گفتم «هر جور خودت صلاح میدونی آروین جون!» و همان لحظه معجزه اتفاق افتاد و فهمیدم جمله کلیدی برای روزهای سخت را پیدا کرده‌ام. از آن روز به بعد هر زمان کاری خارج از عرف همیشه انجام می‌دهد که می‌دانم خودش از اشتباه بودن آن کار آگاه است و صرفاً جهت جلب توجه یا بهانه‌گیری می‌خواهد آن را انجام دهد به او می‌گویم «هر جور خودت صلاح میدونی آگه فکر می‌کنی کار درستی هست انجام بده». و خدا را شکر همان لحظه انگار که وجدانش بیدار می‌شود و دست از کارهای عجیب بر می‌دارد.

هنوز هم نمی‌توانم قاطعانه بگویم که واقعاً آروین معنای این جمله را متوجه می‌شود یا فقط به خاطر عادی بودن برخورد من دست از جلب توجه بر می‌دارد. اما این روزها آنقدر کلمات و جملات بزرگانه از او می‌شنویم که گاهی واقعاً شوکه می‌شویم. چند روز پیش حاضر بودیم که از در خانه بیرون برویم که ناگهان باد وزید و در محکم بهم خورد و آروین خیلی جدی رو به همسرم گفت «بابایی ازت انتظار نداشتم اصلاً کارت، کار صحیحی نیست!» به زور جلوی خنده‌مان را گرفتیم و بعد همسرم برایش توضیح داد که کاری انجام نداده است و علت بهم خوردن در، ورزش باد بود. البته این جملات را در شرایط مختلف از همسرم شنیده بود اما اینکه همان‌ها را به خود همسرم بگوید واقعاً برایمان عجیب و خنده دار بود. خلاصه اینکه این روزها سعی می‌کنیم جملات معجزه بخش را در ارتباط با آروین پیدا کنیم.

پسر ۱۱ ساله لجباز و یک دنده‌ای دارم که بسیار پرتوقع است، معمولاً با هزار ترفند مستأصل‌کننده من و پدرش را وادار به تهیه دوست داشتنی‌هایش می‌کند، مثلاً چند روز پیش با سماعت بسیار ما را مجبور به تهیه تلفن همراه پیشرفته‌ای کرد و حالا هم انتظار خرید مودم و اینترنت دارد، ما از مضرات این امر آگاه هستیم اما متأسفانه ممکن است در مقابل بدقلقی‌های او عنان صبر بگسلیم و تن به خواسته‌اش دهیم، لطفاً مرا راهنمایی کنید.

رفتار کودک را بررسی کنید: بخشی از لجبازی‌های فعلی فرزند شما ریشه در عادات آموخته شده در دوران کودکی وی دارد مثلاً ممکن است در گذشته‌ای نه چندان دور با توسل به این ترفند، می‌توانسته شما و پدرش را مغلوب گرداند و سریعتر به اهدافش برسد، اگرچه بخش عمده‌ای از این وضعیت فعلی نیز به خاطر ورود به دوران پیش نوجوانی است، حرف نشنوی، نافرمانی، لجبازی و تضادورزی با منابع قدرت از خصیصه‌های اصلی این دوران است، بنابراین در نخستین گام توصیه می‌کنیم بر الگوهای سرمشق‌گیری فرزندتان توجه کنید. اعضای خانواده، دوستان یا آشنایان نزدیکی که با ترفند به اصطلاح «پا در یک کفش کردن» و عاصی کردن مخاطب خود، دسترسی به هدف را آسان می‌کنند، دست کم نگیرید، در صورت امکان شدت این رفتار را در الگوی سرمشق‌گیری کاهش دهید یا با اجتناب از ارتباط زیاد با الگو میزبان تأثیرپذیری آنان بکاهید. در دومین گام، علت باج و رشوه دادن زیادی به کودک را بررسی کنید، آیا تسلیم داد و فریاد کودک می‌شوید؟ آیا از تکرار مدام خواسته به ستوه می‌آید و با فراهم کردن آن سعی می‌کنید احساس خلاصی کنید؟ آیا از روی ترس یا باورهایی چون عقده‌ای بار نیاید و... تن به خواسته‌های نامعقول او می‌دهید؟ و... نبود مدیریت در رفع نیازهای مطلوب و نامطلوب کودک نه تنها باعث پرتوقعی و بی‌مسئولیتی وی شده بلکه منجر به پرورش و تقویت این تصور اشتباه هم است که والدین من موظفند در اسرع وقت به تمایلات منطقی و غیرمنطقی من تن دهند و رفع نیاز کنند و این عین کنترل و اداره شماست؛ پس تا دیر نشده از مسیر اشتباه بازگردید.

قاطعانه رفتار کنید: وقتی کودک لجبازی می‌کند آرام اما محکم و ثابت قدم باشید، یعنی در مقابل رفتارهای نامطلوب کودک کاملاً بی‌تفاوت بوده و عکس‌العمل مثبت و منفی نشان ندهید، سعی کنید به هیچ وجه مغلوب فرزندتان نشوید و هرگز از موضع خود پایین نیایید و خلف وعده و کلام نکنید، اگر گفته اید حاضر به تهیه مودم نیستید، هرگز در پی اصرارهای بی‌امان او تسلیم این امر نشوید. با اجرای این اصل، فرزندتان متوجه می‌شود عادت قبل دیگر او را به هدفش نمی‌رساند و باید در پی یافتن روشی دیگر باشد؛ بهتر است برای حل این مشکل، با نشان دادن راه حل‌هایی و پیشنهاد گزینه‌های چندی، حق انتخاب به او دهید. اگر کودک همچنان بر روال قبل عمل کرد در این صورت برای مهار رفتار او لازم است قاطعانه عمل کنید و مؤدبانه از او بخواهید رفتار نامطلوبش را ترک کند در صورت ادامه دادن، به او اخطار دهید و از عواقب کار آگاهش سازید و در نهایت اگر لازم شد او را تنبیه کنید، تنبیه محروم‌سازی بهترین روش است.

پسرم پرتوقع و لجباز است!



مشاوره

نسرین صفری

روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه