



ISPARTA
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

OKULLARDA OBEZİTE VE DİYABET



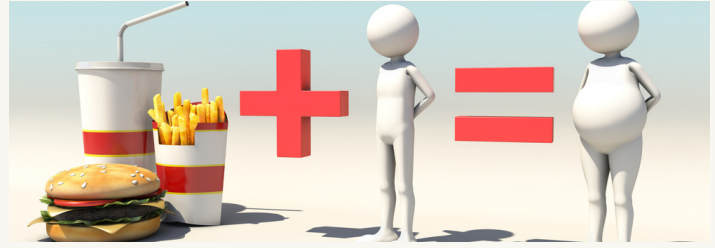
OBEZİTE

Obezite, vücutta anormal ya da aşırı yağ birikimi olarak tanımlanmaktadır.

Önemli bir halk sağlığı sorunu olan obezite hem yetişkinleri hem de çocuk ve gençleri etkilemektedir (Arslan ve Ardıç, 2020).

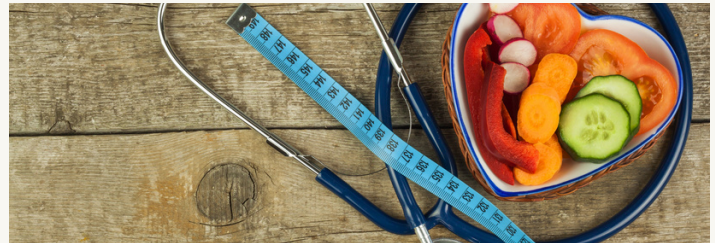
OBEZİTENİN NEDENLERİ

Yapılan araştırmalar çocukluk çağı obezitesinde genetik faktörler, çevresel faktörler, hazır gıdaya kolay ulaşım, psikolojik etkenler ve ekonomik faktörlerin etkili olduğunu göstermektedir (Mühlig ve ark., 2014, Tarro ve ark., 2014; Akt; Arslan ve Ardıç, 2020).



Bunlara ek olarak obezitenin diğer nedenlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Aşırı beslenme ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Fiziksel aktivite azlığı
- Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-kültürel etmenler, gelir durumu
- Hormonal ve metabolik etmenler
- Genetik ve psikolojik etmenler (duygusal yeme gibi)
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara ve alkol kullanma alışkanlığı



Yukarıda bahsettiğimiz faktörlere ek olarak obezitenin en başlıca nedeni fazla kalori alınmasıdır. Enerji alımının enerji harcamasından fazla olmasıdır. Çocukluk çağındaki obezite, yetişkinlikte devam ederek yaşam kalitesini ve süresini önemli ölçüde etkilemektedir. Tip-2 diyabete ve kalp damar hastalıklarına sebep olmaktadır.



OBEZİTENİN NEDEN OLDUĞU SAĞLIK SORUNLARI

- Tip 2 diyabet
- Yüksek tansiyon
- Karaciğer yağlanması
- Damar sertliği gibi kalp damar hastalıkları
- Eklem bozuklukları
- Uyku apnesi
- Hormonal bozukluklar
- Depresyon
- Bazı kanserler



OBEZİTE İLE BAŞ ETMEDE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

- Televizyon izlenen süresini azaltılması önemlidir. Televizyon seyretmedeki her 2 saatlik artış obezite sıklığında % 23 artış getirmektedir.
- Yeteri kadar uyumama ile obezite ve insülin direnci arasında ilişki vardır. Obezite riski 8 saatten az uyuyanlarda, 10 saat ve üzeri uyuyanlara göre 2 kat daha fazladır.
- Çocukları fiziksel aktiviteye teşvik edilmelidir.
- Okullarda paketli gıdaya erişimin zorlaşmış sağlıklı gıdaya erişimin kolaylaştırılması gerekmektedir.
- Okullarda obezite ile ilgili farkındalık çalışmalarına ağırlık verilmelidir.
- Obezite hakkında velilerin bilinçlendirilip, çocuklarına olumlu rol model olması sağlanmalıdır.
- Şekerli içeceklerin tüketiminin azaltılması gerekmektedir.
- Günlük tuz alımına dikkat edilmelidir.
- Sağlıklı pişirme yöntemleri (buharda, ızgarada vs.) tercih edilmelidir.
- Yemek yeme alışkanlıkları değiştirilmeli, geç saatlerde yemek yenilmemelidir.
- Besin çeşitliliğine dikkat edilmeli. Her besin grubundan (et-süt-sebze-meyve) yemeye dikkat edilmelidir.
- Fazla kilolardan kurtulmak için uzman desteği alınabilir.



DİYABET

Diyabet, kandaki şeker düzeyini dengeleyen insülin hormonunun; eksikliği ve/veya yeterince salgılanmasına rağmen vücutta kullanılamaması sonucu oluşan kronik metabolizma bozukluğudur. Ülkemizde 18 yaş altında 20.000 dolayında Tip 1 diyabetli çocuk bulunmakta ve bunların en az 15.000'nini okul çağındaki çocuklar oluşturmaktadır (Okulda Diyet Programı 2019).

TİP 1 DİYABETİN NEDENLERİ

Tip-1 diyabet çocuk çağında görülen bir hastalıktır. Sağlıklı bir bireyin hastalıklara karşı bir bağışıklık sistemi vardır. Bağışıklık sistemi, bilinmeyen bir nedenle (virüs, kimyasal maddeler, stres vs.) harekete geçerek, insülin yapımını üstlenen pankreas beta hücrelerini tahrip etmektedir. Bu tahribat %80'in üzerine ulaştığında hastalık belirtileri ortaya çıkmaktadır (Abacı, Börer, Büyükgebiz, 2007). Ayrıca Tip-1 diyabet gelişiminde genetik faktörler ve çevresel etmenler risk faktörüdür.



TİP 1 DİYABETİN BELİRTİLERİ

- Sürekli susama hissi/ağız kuruluğu
- Çok su içme
- Sık sık ve bol miktarda idrara çıkma
- Gece idrara çıkma ve hatta yatağını ıslatma
- Sık yemek yeme
- Kilo kaybı
- Davranış değişikliği: Gece sık sık idrarını yapmak için uyanan kişi kaliteli bir uyku uyuyamaz, ayrıca şeker yüksekliği de davranış değişikliklerine neden olur.



Diyabet belirtileri diyabetlilerin çoğunda bir aydan kısadır ve bu belirtiler fark edilemediği zaman çocuklar genellikle diyabetik ketoasidoz denilen koma halinde hastaneye gelirler. Ketoasidoz koması çok ciddi ve hayatı tehdit eden bir durumdur.



TİP-1 DİYABET DİYABETLİ ÇOCUĞA NASIL YARDIMCI OLUNUR

- Kan şekerinin sürekli takip edilmesi önemlidir. Okul saatlerinde de kan şekerine bakılması ve insülin yapılması gereklidir.
- Okulda bütün personelin (öğrenci, öğretmen, yönetici, diğer personelin) bilinçli olması gerekmektedir. Bu konu ile ilgili bütün okul çalışanlarına (öğretmen, idareci, hizmetli, servis şoförü gibi) ve öğrencilere eğitimler düzenlenebilir.
- Diyabet ile ilgili aile eğitimleri ve bilinçlendirme çalışmaları yapılması faydalı olacaktır.
- Sağlıklı beslenme programı uygulanabilir.
- Çocuğun düzenli egzersizler yapması teşvik edilip, egzersiz yapacak alanlar oluşturulabilir.



Diyabetli çocuğun okullarda bakımı tamamen çocuğa ve annesine aittir. Ancak diyabetli çocukların okul yaşamı boyunca sağlıklarının korunması ve kendilerini güvende hissetmeleri için öğretmenler ve ailelerin yakın işbirliğine ihtiyaç vardır. Ayrıca Tip-1 diyabetli çocuklara erken tanı konması ve tedavi gecikmesinde kaynaklanan sorunların önlenmesi için öğretmenlerin gözlemleri ve işbirliği çok değerlidir.

KAYNAKLAR

- Abacı, A., Böber, E. ve Büyükgebiz, A. (2007). Tip 1 Diyabet. Güncel Pediatri, 5: 1-10.
- Arslan, N. ve Ardiç, A. (2020). Okullarda Obezite ve Önleme Programları: Sistemik Derleme. Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 2(2).
- <https://okuldadiyabet.com/> adresine 01.11.2023 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/> adresine 03.11.2023 tarihinde erişim sağlanmıştır.