



اولین گریه پدر در زندگی مشترک

خانم امانت می گوید: یک روز که نفس های صدرالدین به شماره افتاده بود، او را به بیمارستان بردیم. در بیمارستان به ما گفتند که بچه شما دیابت دارد. یادم است که در آن لحظه برای اولین بار من اشک ریختن همسر را دیدم و چقدر این صحنه برای من سخت بود؛ هر دقیقه برایم به اندازه یک سال می گذشت. اولین کار ما در آن لحظات شخم زدن گذشته بود که آیا ما در خانواده سابقه دیابت نوع یک داریم یا نه؟ بعد چیزی که به ما آرامش داد این بود که هیچ کدام از ما در بیماری فرزندمان مقصر نبوده ایم و بیماری صدرالدین ارثی نیست. این اولین گام آرامش در زندگی ما بود که نباید به دنبال مقصر بگردیم، بلکه باید دنبال آموزش برای کنترل دیابت برویم. دوباره یاد روزهای سخت بیمارستان می افتد و می گوید: ۱۰ روزی که ما در بیمارستان بودیم تقریباً جزو سخت ترین شب ها و روز هایی بود که بر من و همسر گذشت؛ نمی دانستیم اگر قند صدرالدین بالا برود باید چکار کنیم؟ با حسرت به صدرالدین نگاه می کردیم و از خودمان می پرسیدیم آیا بچه ما از این به بعد نباید هیچ چیز بخورد؟ سؤال بعدی ما این بود که باید چکار کنیم که قند صدرالدین که گاهی به بالای ۶۰۰ هم می رسید پایین بیاید؟ همین سؤال های بی پاسخ بود که ما را به سمت کسب آگاهی درباره دیابت کشاند.

در این دوره خانواده نیک بین سبک زندگی شان را تغییر می دهند. مادر یاد می گیرد که چگونه باید برای یک کودک دیابتی غذای درست کند که قند کمتری داشته باشد؛ چرا که هر چیزی به جز آب، قند دارد. این طور که خود او می گوید دیگر شمارش کربوهیدرات غذا را هم دارد که چطور بسنجد و متناسب با آن چه مقدار انسولین به صدرالدین بزند که قند او را پایین بیاورد.

او می گوید: این ها گام هایی بود که در آموزش یاد گرفتیم و این دانستن به من آرامش می داد و ترس و نگرانی من را از اینکه صدرالدین را از دست بدهم، تخفیف می داد. اضطراب و وحشتناکی است؛ دقیق مثل وضعیتی که شما پدر فضایی تاریک بگذارید و ندانید کدام سمت باید بروید. من این چراغ را با آموزش روشن کردم و چون خودم اضطراب ها و سردرگمی های یک مادر دیابتی را تجربه کردم، تصمیم گرفتم که نگذارم دیگر مادری این احساسات دردناک را تجربه کند.

آقای نیک بین که مانند هر پدر دیگری آرزوی لذت بردن کودکش از زندگی را دارد، می گوید: نکته ای که ما بر آن تأکید داریم، این است که بیماران ما کودک هستند و نباید بیماری دیابت باعث شود که آن ها از لذات کودکی محروم شوند؛ یعنی در بحث تغذیه نگاه این نباشد که کودک نباید بخورد و یا کم بخورد، چنانچه صدرالدین مانند هر کودک دیگری هر غذایی می خورد و به هیچ عنوان محدود نیست. ما با آموزش به



این طور که خود او می گوید دیگر شمارش کربوهیدرات غذا را هم دارد که چطور بسنجد و متناسب با آن چه مقدار انسولین به صدرالدین بزند



می خواهیم از فست فود های خوشمزه امروزه بپرسیم که خودش زودتر از من می گوید: حتی اگر فست فود هم بخواید بخورد، من محدودیتی ایجاد نمی کنم اما چقدر بخورد و اینکه چگونه بخواید آن را کنترل کنم مهم است. من برای پسر من حتی کتناکی هم درست می کنم؛ البته با روغن سالم. به مادران می گویم که لذت اینکه ماشب ها صورت خواب فرزند انمان را می بینیم برای ما توفیقی است. واقعا دیابت در زندگی من و همسر موهبت بوده است و آن را دوست زندگی ام می بینم نه دشمن. اولین موهبت دیابت برای ما این بود که دل من و همسر را صیقل داد و این خیلی زیبا بود و باعث شدن من لحظه به لحظه با فرزندم باشم؛ حتی نیمه شب ها که من و همسر بیدار می شویم و برای کنترل کردن قند صدرالدین خواب او را می بینیم برای ما فرصتی طلایی است؛ این بیدار شدن های می گذرد، آن چیزی که به دست نمی آید، دقایقی است که فرزندمان را در کنار خود می بینیم، چون بچه ها بزرگ می شوند و می روند. موهبت دیگر پیدا کردن دوستان خوب است که در این مجموعه ها پیدا کرده ایم.

تمام کودکان این انجمن خانم امانت را «امان امانت» صدا می زنند و او هم به گفته خودش آن ها را مانند صدرالدین دوست دارد. راستی شش سالی است که هم زن و هم شوهر، ۲۴ ساعت شبانه روز چه در مسافرت و چه در ساعت ۳ نصفه شب، پاسخ گوی رنگ های مکرر سه هزار مادر کودک دیابتی هستند.

خانواده های ما می دهیم که محرومیت غذایی وجود ندارد اما نکاتی را باید رعایت کرد. در کودکان مبتلا به دیابت چون پانکراس که مسئولیت تولید انسولین را دارد از کار افتاده است، نیاز است که بین تغذیه و انسولین تزییقی تعادل برقرار شود.

زندگی زیباتر با دیابت!

کمی برایم سخت است باور کردن این مسئله که هر روز و هر شب باید موبه مواجراتی تشکیل دهنده غذایی که درست می کنید را بررسی کنید و مراقب باشید که قند اضافه نداشته باشد. برای همین از خانم امانت می پرسیم که چطور این کار برای شما خسته کننده نمی شود؟ او در جواب می گوید: اتفاقاً چقدر لذتبخش است اینکه آدم بفهمد که چه می خواهد بخورد و چقدر باید بخورد. من محدودیتی برایشان قائل نمی شوم، فقط شیوه پخت را صحیح کرده ام. مثلاً وقتی برنج را دم می و یا آبکش کردم، دیدم هیچ فرقی ندارد اما مدت زمان پخت اثر می گذارد و هر چه کمتر دم بکشد، باعث می شود قند کمتری آزاد کند. یا اگر روغن را اضافه نکنم واقعا تأثیر خاصی ندارد و برای همین فقط ته دیگ را روغنی می کنم تا برنج نسوزد.

