

الأطفال والسكري

كل ما يجب أن يعرفه الأطفال ووالديهم
عن السكري



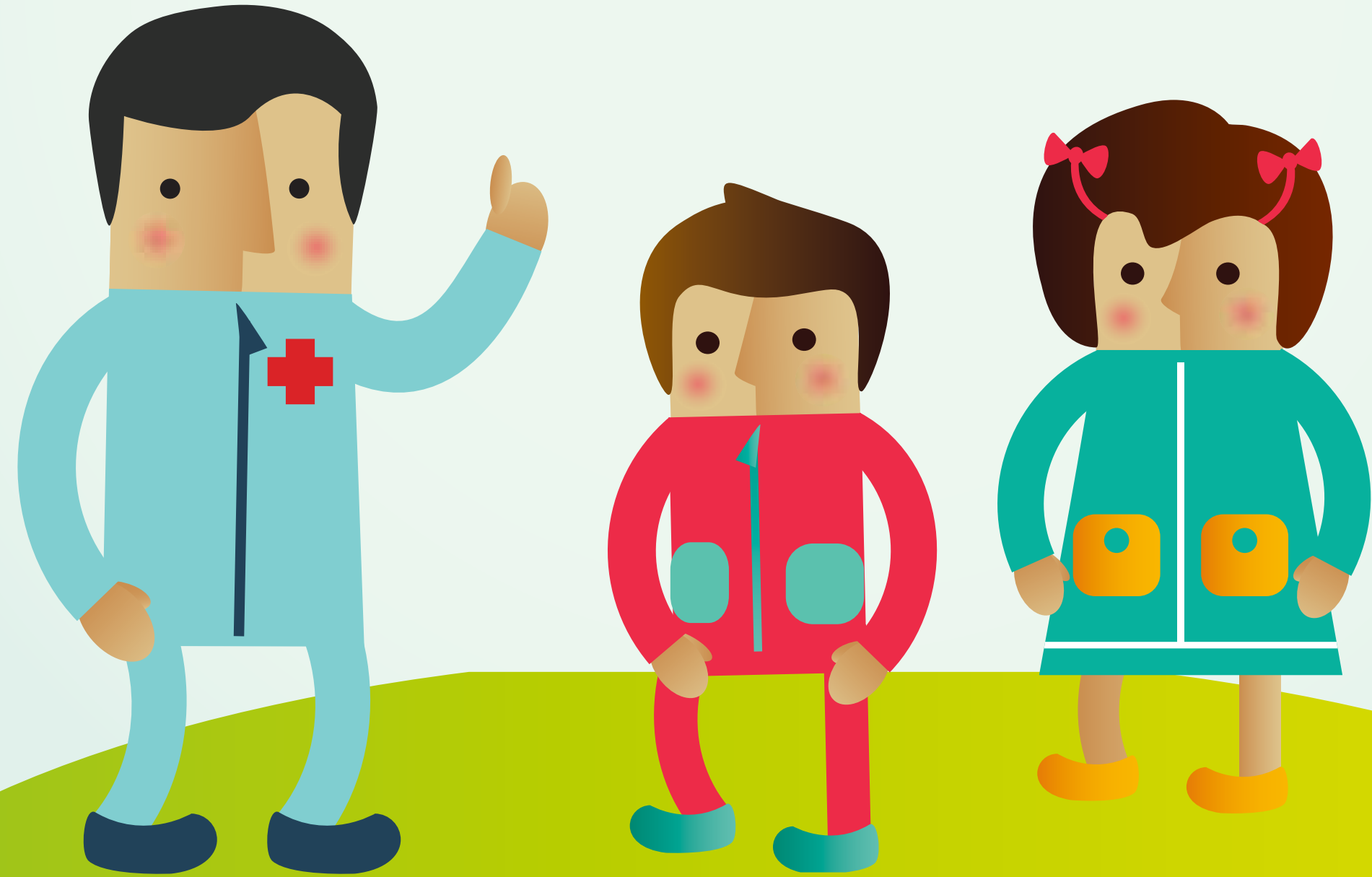
نصيحة أساسية للأشخاص المصابين بالسكري من روش ديابيتيس كير

ما هو السكري؟

عند الإصابة بداء السكري لا يستطيع البنكرياس إنتاج كمية كافية من الإنسولين فيبقى الغلوكوز في الدم عاجزاً عن الدخول إلى الخلايا وهذا في السكري من النوع الأول، أو لا يستطيع الجسم الاستجابة للإنسولين بالشكل الطبيعي المعتاد وهذا في السكري من النوع الثاني.

يمكن السيطرة على مستويات السكر في النوع الأول من المرض عن طريق أخذ جرعات منتظمة من الإنسولين أو استخدام مضخة الإنسولين. ولا أحد يعرف على وجه اليقين ما الذي يسبب داء السكري من النوع الأول، لكن العلماء يعتقدون أن له علاقة بالجينات وللأسف لا يمكن الوقاية منه ولا يستطيع الأطباء تحديد من سيصاب به ومن لن يصاب.

داء السكري هو حالة تحدث عندما لا يستطيع الجسم استخدام الغلوكوز بشكل طبيعي، **ولكن ما هو الغلوكوز؟** إنه نوع من السكر يمكن العثور عليه في الأطعمة والمشروبات فعندما نتناول الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات (مثل الخبز والبطاطا والأرز والسكر والحلويات) يتم تكسيرها إلى غلوكوز، وهو مهم جداً لأنه المصدر الرئيسي للطاقة لخلايا الجسم. لمساعدة الغلوكوز في الوصول إلى خلايا الجسم ينتج البنكرياس هرمون يسمى الإنسولين، وهذا الإنسولين يعمل على فتح الأبواب أمام الغلوكوز ويساعده على دخول الخلايا لجعلها تعمل وعندما لا ينتج الجسم ما يكفي من الإنسولين سيبقى الغلوكوز وسترتفع مستوياته في الدم.

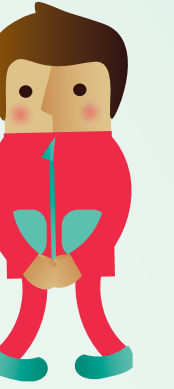


كيف تعرف ما إذا كنت تعاني من السكري؟

التعايش مع داء السكري من النوع الأول

عندما يصاب الأشخاص بداء السكري لأول مرة، فإنهم عادة ما يصابون بـ:

■ كثرة التبول لأن الجسم يحاول طرح كمية السكر الزائدة عن طريق البول



■ شرب الماء بكثرة



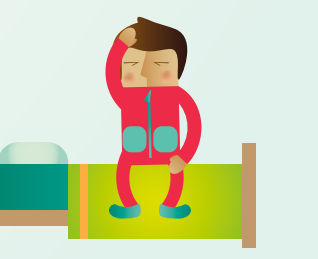
■ الشعور الشديد بالجوع والرغبة الدائمة بالأكل لأن الجسم يريد الحصول على الطاقة التي يفتقدها لأن السكر لا يستخدم بالشكل الطبيعي



■ فقدان الوزن لأن الجسم يبدأ باستخدام الدهون والعضلات كوقود لأنه لا يستطيع استخدام السكر بشكل طبيعي



■ الشعور بالتعب لأن الجسم لا يستطيع استخدام السكر للحصول على الطاقة



بدء الحصول على علاج السكري سيؤدي لمنع حدوث هذه الأعراض، ويمكن للطبيب إجراء فحوصات على دم الطفل لمعرفة ما إذا كان مصاباً بداء السكري أم لا.

إذا كنت مصاباً بداء السكري من النوع الأول، فعليك أن تولي مزيداً من الاهتمام لما تأكله وتقوم به، على الرغم من أنه يتعين عليك القيام ببعض الأشياء الخاصة، إلا أن ذلك لن يمنعك من فعل الأشياء التي تحبها، فلا يزال بإمكانك ممارسة الرياضة والتنزه مع أصدقائك والذهاب في رحلات.
دع أصدقاءك يعرفون أنه حتى لو لم يكن لديك البنكرياس المثالي، فهذا لن يمنعك من أن تعيش حياة طبيعية تماماً.



هل يمكنك تحمل مسؤولية السكري الخاص بك؟

فحص نسبة الغلوكوز في الدم

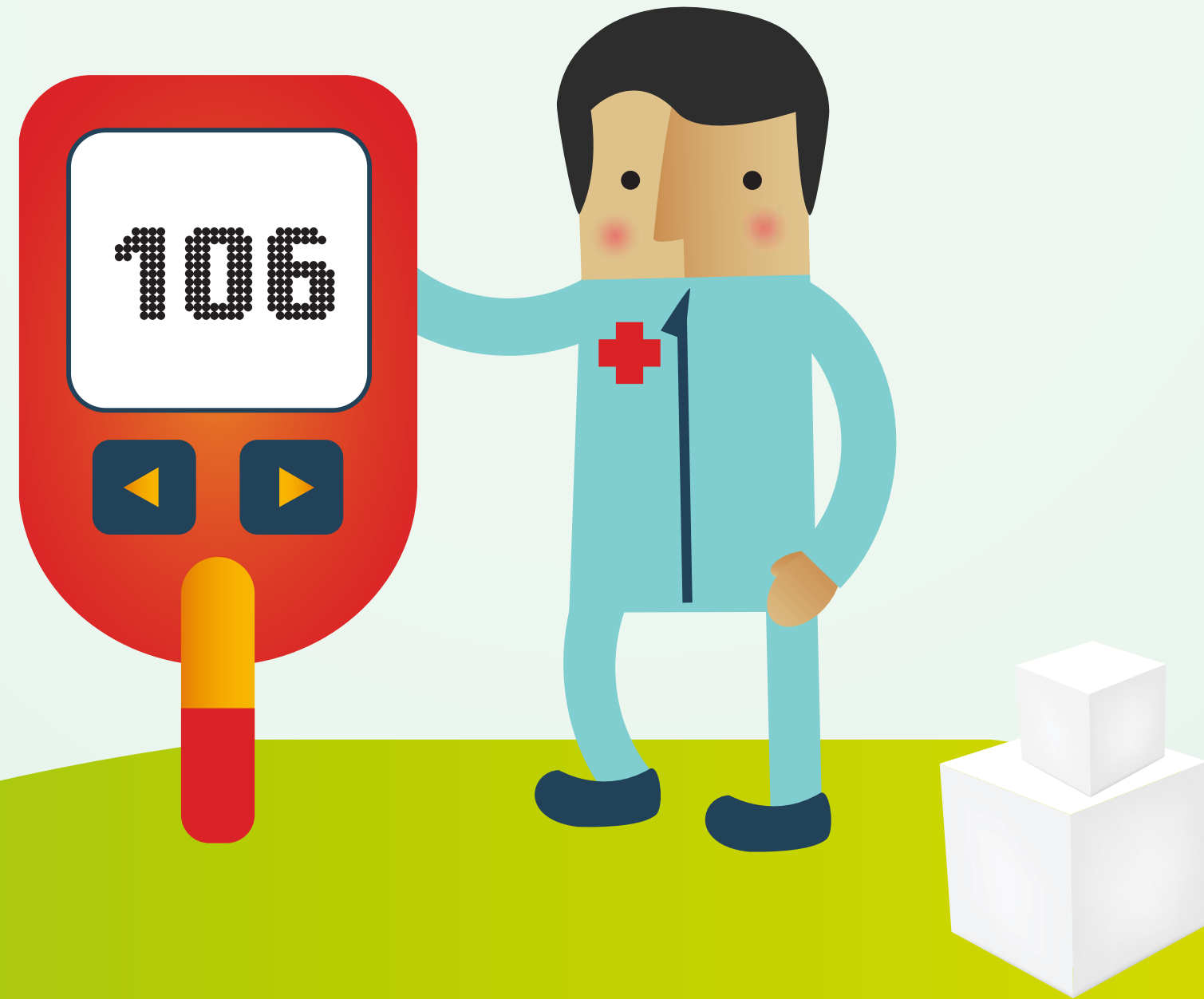
عندما تكون مصاباً بالسكري عليك أن:

- تفحص مستويات السكر في الدم عدة مرات باستخدام جهاز قياس السكر في الدم.
- تعطي لنفسك حقنة إنسولين، أو تطلب من شخص ما مساعدتك في الحقن، أو تستخدم مضخة الإنسولين.
- تتبع خطة غذاء صحية حتى تتمكن من المحافظة على المستويات المناسبة والمطلوبة للسكر في الدم.
- تمارس التمارين الرياضية بصفة منتظمة.
- تزور الطبيب لإجراء الفحوصات والاختبارات بشكل دوري وتنتبه لصحة عينيك وقدميك وأسنانك.

يعد فحص مستويات السكر في الدم جزءاً مهماً من علاج السكري، لماذا؟ لأن معرفة هذه المعدلات سيساعدك على ضبط نسبتها. سيخبرك طبيبك أنت ووالديك متى وكم مرة ستحتاج لإجراء الفحوصات الخاصة بك.

كيف يمكن القيام بذلك؟

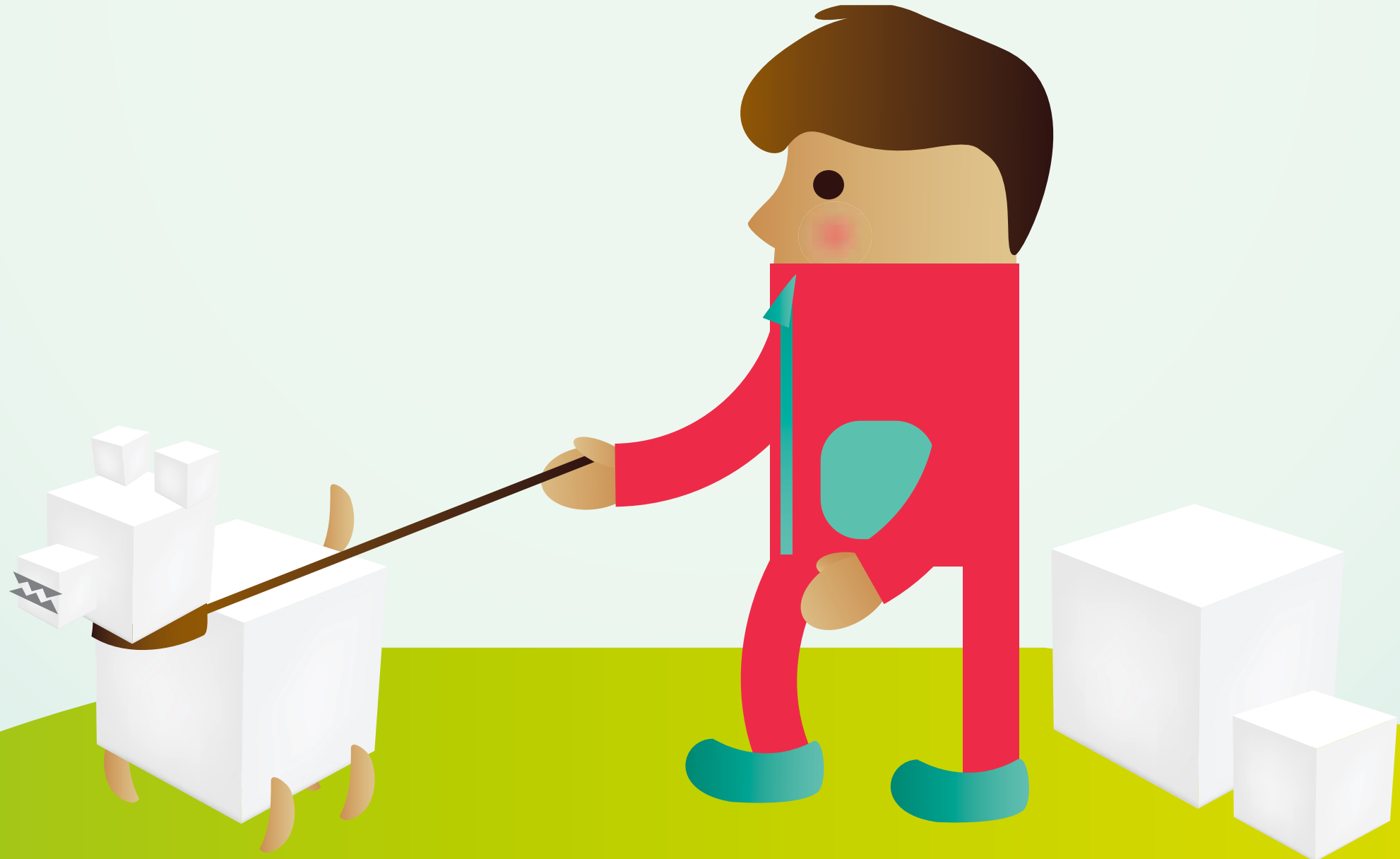
يمكن اختبار مستويات السكر في الدم في المنزل أو في المدرسة باستخدام جهاز قياس السكر في الدم.



فحص نسبة الغلوكوز في الدم

ما هو الإجراء التالي؟

احتفظ بمفكرة لمتابعة معدلات السكر في الدم حيث يمكن القيام بذلك عن طريق تدوينها في دفتر ملاحظات خاص أو باستخدام دفتر تسجيل الكتروني أو عن طريق تحميل تطبيق خاص بإدارة السكري على جهاز الهاتف الذكي. كلما زادت المعلومات التي لديك خلال اليوم عن أنماط غلوكوز الدم، كلما كان من الأسهل المحافظة على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة. وعندما تكون منضبطة، فإن داء السكري لن يتحكم بك - بل أنت ستتحكم به!



كيف تستخدم جهاز قياس السكر؟

خذ قطرة دم واحدة عن طريق وخز الإصبع باستخدام أداة الوخز ثم قم بوضع القطرة على شريط الاختبار. الذي سينتقل بعد ذلك إلى مقياس الغلوكوز وبعد ثوانٍ قليلة ستظهر النتيجة على الشاشة. سيخبرك طبيبك بالمعدلات الطبيعية المناسبة لك.

نصائح لإجراء الاختبار بنجاح

1. اغسل يديك وجففها تماماً
2. قم بوخز جانب الإصبع
3. اضغط بإصبعك برفق وثبت يدك أسفل خصرك لمدة ٥ ثوانٍ تقريباً

فحص معدل السكر في الدم يشبه نوعاً ما وخزة الدبوس، حيث ستشعر بقرصة صغيرة سرعان ما تختفي. وتعد أجهزة الوخز الحديثة أفضل بكثير وأقل ألماً.

ماذا سيحدث إذا كنت تعاني من انخفاض نسبة السكر في الدم؟

كيف تعرف إذا كان لديك هبوط في السكر وكيف تتصرف؟

يسمى انخفاض نسبة السكر في الدم **بهبوط السكر** ويجب معالجته على الفور. **لماذا؟** لأن السكر هو المصدر الرئيسي للطاقة، وحين ينخفض يصبح الجسم في خطر.

الأمر الذي يزيد من احتمالية حدوث نقص السكر في الدم:

- تأخير الوجبات والوجبات الخفيفة أو عدم تناول ما يكفي من الطعام
- اللعب أو ممارسة التمارين الرياضية الشاقة دون تناول ما يكفي من الطعام
- أخذ الكثير من الإنسولين
- عدم توقيت جرعات الإنسولين بشكل صحيح مع الوجبات والوجبات الخفيفة والتمارين الرياضية

شديد	متوسط	خفيف	
فقدان الوعي، عدم القدرة على ابتلاع أي طعام أو شراب، وقد تصاب بنوبة صرع.	تشوش التفكير، الضعف والوهن، عدم وضوح الرؤية، والانعاج.	الصداع ، والنعاس والحمول، والتعرق، والدوخة (الشعور بالدوار).	الأعراض
قد تحتاج إلى حقنة خاصة تسمى الجلوكاجون يتم حقنها لك من قبل شخص بالغ مثل والديك أو ممرض مؤهل.	قد لا تتمكن من مساعدة نفسك، لذا قد تحتاج إلى مساعدة شخص آخر لإعطائك غلوكوز، واحرص دائماً على أن تخبر أحد والديك أو أحد الكبار حين يحدث ذلك.	تناول مشروبات الغلوكوز أو الأطعمة مثل عصير البرتقال أو مكعبات السكر أو جل الغلوكوز. واحرص دائماً على أن تخبر أحد والديك أو أحد الكبار حين يحدث ذلك.	الإجراء المناسب
يجب الاتصال بالطبيب أو سيارة الإسعاف في حال استمرار أعراض نقص سكر الدم الشديد ولم تشعر بتحسن.	استمر بفحص مستوى الغلوكوز في الدم حتى يعود إلى المعدل الطبيعي.	انتظر لمدة ١٠ دقائق وأعد فحص نسبة الغلوكوز في الدم وكرر العلاج أعلاه إذا كان ذلك غير مجدي.	المتابعة

تذكر كلما تعرفت على الأعراض مبكراً كلما كان من السهل معالجتها، في حال كان لديك شكوك تحقق من مستويات الغلوكوز في الدم.



ماذا يحدث إذا كان معدل السكر في دمك عال جداً؟

أعراض الحامض الكيتوني

بشرة جافة / ألم في البطن / غثيان أو تقيؤ / رائحة شبيهة برائحة الفواكه في النفس / صعوبة في التنفس / ارتباك وتشويش

عند الاشتباه في الحامض الكيتوني السكري، يجب عليك اختبار نسبة السكر في الدم ومستويات الكيتون في البول.

ما أسباب حدوثه؟

عدم كفاية الإنسولين / العدوى أو المرض / ممارسة التمارين بشكل أقل من المعتاد / الإكثار من تناول أو شرب الكثير من الكربوهيدرات / الإثارة أو التوتر المفاجئ

كيف يتم علاج الحامض الكيتوني السكري؟

يمكن علاج الحامض الكيتوني السكري ولكن يجب عليك الاتصال بطبيبك إذا:

- كنت تتقيأ ولا تستطيع تحمل الطعام أو السوائل.
- كان مستوى السكر في الدم أعلى من النسبة المستهدفة ولا يستجيب للعلاج المنزلي.
- كان مستوى الكيتون في البول لديك متوسط أو مرتفع.

للشعور بالتحسن، يحتاج الشخص المصاب بالحامض الكيتوني السكري إلى الحصول على الإنسولين والسوائل من خلال أنبوب يدخل في الوريد بالجسم.

الكميات الكبيرة من الغلوكوز هي أمر غير صحي، فهي تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم لمستويات أعلى من المستويات الطبيعية. لذا إذا كنت تعاني من ارتفاع مستويات السكر في الدم، فأنت تحتاج إلى علاج لخفض نسبة السكر في الدم للوصول إلى المستوى الطبيعي المستهدف والمحدد من قبل طبيبك، وفي بعض الأحيان، قد يحتاج ذلك إلى تعديل جرعتك من الإنسولين لمنع ارتفاع السكر في الدم في المستقبل.

كيف تعرف أن لديك ارتفاعاً في سكر الدم؟

عندما تصاب: بالعطش / أو بالتبول المفرط / أو بالتعب / أو بألم البطن / أو بتغيرات المزاج / أو بفقدان التركيز

الحامض الكيتوني

يمكن للشخص الذي يعاني من ارتفاع نسبة السكر في الدم أن يصاب بمشكلة خطيرة تحمل اسم: **الحامض الكيتوني السكري (DKA)** ويحدث هذا عندما يكون الجسم بحاجة شديدة للطاقة ويريد استخدام سكر الغلوكوز، ولكن بدون الإنسولين يبقى الغلوكوز عالماً في الدم وغير قادر على الدخول للخلايا - وهنا يبدأ الجسم باستخدام الدهون للحصول على الطاقة كبديل عن السكر. وحين يستخدم الجسم الدهون، يتم إنتاج مواد كيميائية تسمى الكيتونات. تدخل هذه الكيتونات في دم وبول الشخص المصاب ويمكن أن تجعله مريضاً جداً.

أطفال السكري في المدرسة

نصائح مفيدة أثناء وجودك في المدرسة:

1. **كن مستعداً:** قم بتعبئة أدوات السكري الخاصة بك، واعرّف جدول مواعيد الأدوية، واحصل على مستلزمات الاختبار، وقم بتنظيم وترتيب وجباتك وأي شيء آخر يوصي به الطبيب.

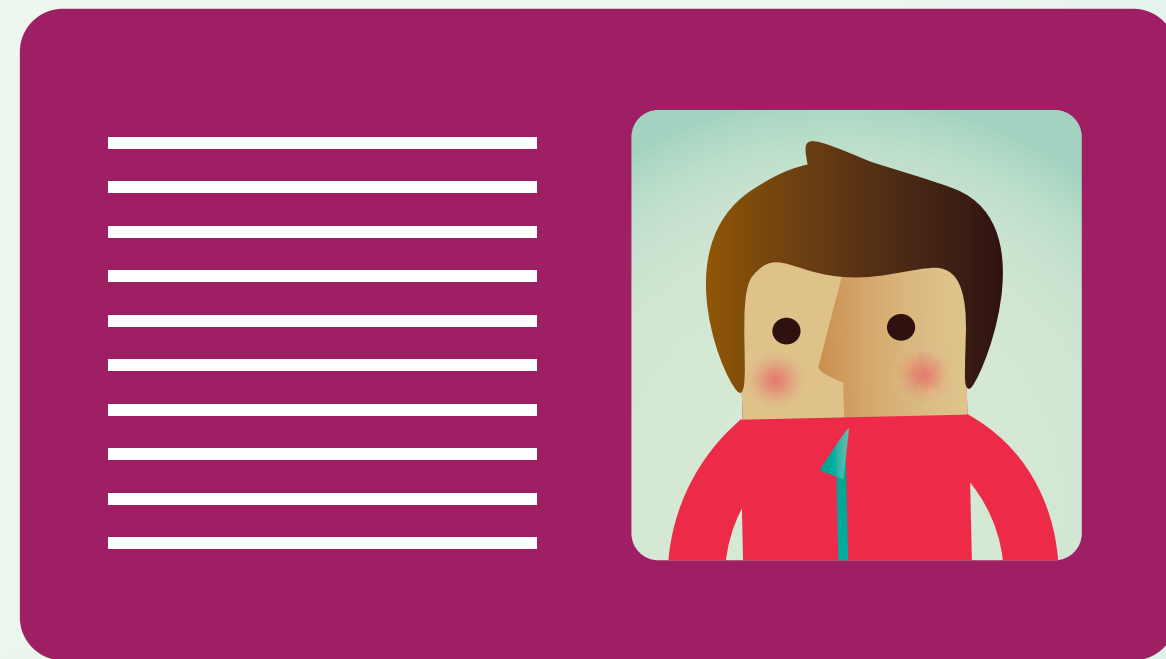


في المدرسة ، يجب أن تكون قادراً على الانضمام إلى جميع أنشطتك العادية بما في ذلك الذهاب في رحلات مدرسية.

أفضل طريقة للبدء هي أن تلتقي والدتك أو والدك بالمعلمين للتحدث عن خطة تدبير داء السكري الخاصة بك بما في ذلك الأدوية التي تتناولها وأوقات الاختبار والمضاعفات المحتملة التي قد تحدث.

على سبيل المثال ، سيعرف معلموك الأوقات التي قد تضطر فيها إلى تناول الطعام في الفصل في حالة تعرضك لنقص السكر في الدم، وبالطبع ستحتاج إلى القيام بدورك والاعتناء بنفسك في المدرسة.

2. **احرص** على حمل بطاقة أو ارتداء طوق أو سوار خاص بك للتعريف بأنك مريض سكري



أطفال السكري في المدرسة

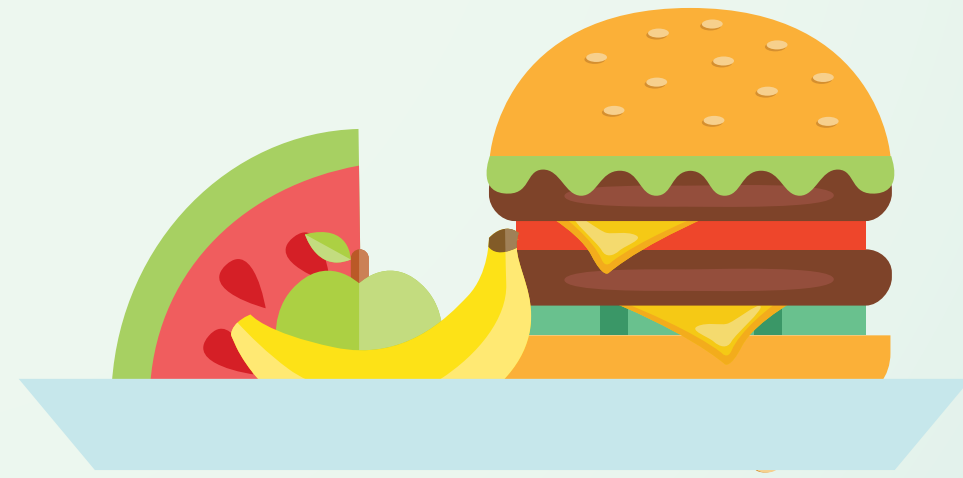
٥. **ابق والديك على اطلاع.** أخبر والديك بأي تغييرات أو مشاكل لاحظتها خلال اليوم في المدرسة. قد يقررا الاتصال بطبيبك وإخباره حول هذا الموضوع.



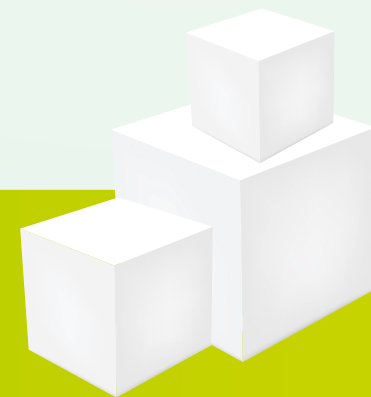
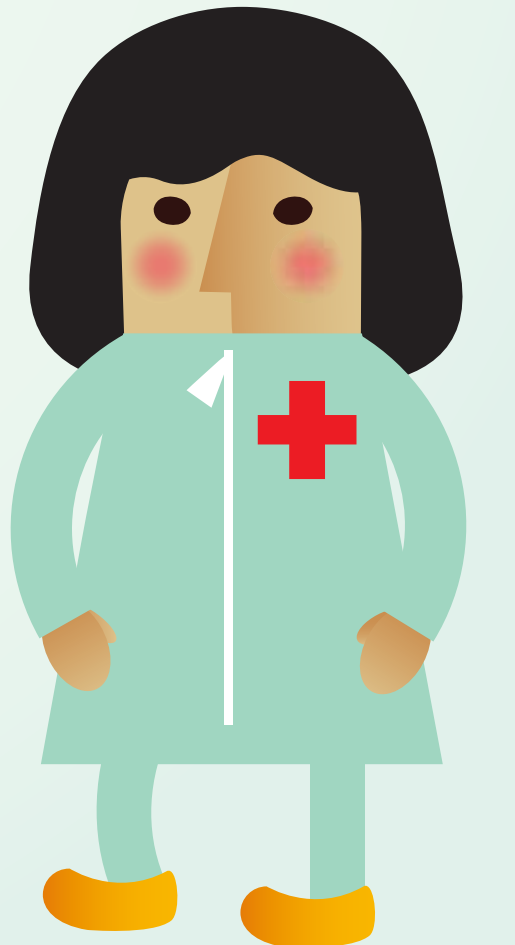
٣. **لا تتردد في التحدث** أثناء وجودك في الفصل، في بعض الأحيان ستكون في موقف يصعب مقاطعته (مثل إجراء اختبار). لذا أخبر معلمك مسبقاً أنك ستحتاج إلى الخروج. إذا كان المعلم أو المدرب الجديد لا يعرف شيئاً عن إصابتك بالسكري، قم بإخباره أو اطلب من والدتك أو والدك كتابة ملاحظة له.



٦. **رتب وجباتك الغذائية.** في بعض الأيام قد تكون أكثر نشاطاً وأحياناً قد يؤثر إجهاد الامتحان على السكر وقد تحتاج إلى تناول المزيد من الإنسولين، لذلك قم بالتخطيط لوجباتك وفقاً لذلك.



٤. **اعرف كيف تتصرف إذا واجهتك مشكلة.** تعرف على من يمكنه مساعدتك إذا كان لديك سؤال أو حالة صحية طارئة سواء كانت ممرضة المدرسة أو المعلم أو أي شخص آخر يعرف وضعك الصحي. تعرف على حالات الطوارئ وما يمكن معالجته لاحقاً في المنزل.



References:

1. American Diabetes Association. 13. Children and adolescents: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. Diabetes Care. 2021;44(Suppl. 1):S180–S199.
2. Wood J, Peters A. Type 1 Diabetes Self-Care Manual [Internet]. American Diabetes Association. 2018 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-with-diabetes/T1DSelfCareManual.pdf>

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح © 2021
جميع الحقوق محفوظة
روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح
ص. ب. 263990 - المنطقة الحرة جبل علي
دبي - الإمارات العربية المتحدة
www.rochediabetescareme.com
ACCU-CHEK هي علامة تجارية لشركة روش

