

ديسمبر 2021



معلومات للطفل المصاب بالسكري وعائلته

عيادة أمراض الغدد الصماء والسكري لدى اليافعين
المركز الطبي هعيمك، العفولة

מקבוצת
כללית

מרכז רפואי העמק
רפואה מתקדמת בזמן משולב

מعلومات للطفل المصاب بالسكري وعائلته

عيادة أمراض الغدد الصماء والسكري لدى اليافعين
المركز الطبي هعيمك, العفولة

الكتيب مكتوب بلغة المذكر للراحة فقط, وهو مخصص للأولاد والبنات.
المعلومات الواردة في هذا المنشور لا تشكل رأيا طبيا وليست بديلا عن الاستشارة الطبية.

جدول المحتويات

10 الأنسولين	5 ما هو مرض السكري?
10 الأنسولين البشري	5 لماذا يعتبر علاج مرض السكري مهم?
10 الأنسولين التناظري (شبيه الأنسولين).	5 ما هو مرض السكري من النوع 1?
11 الأنسولين سريع المفعول	5 ما هي وظيفة الأنسولين?
11 الأنسولين طويل المفعول	6 ما هي أعراض مرض السكري من النوع الأول?
12 كيف يتم العلاج بالأنسولين?	6 ما سبب ظهور مرض السكري من النوع الأول?
12 كيف يتم حقن الأنسولين?	6 هل مرض السكري من النوع 1 مرض وراثي?
13 متى يجب استبدال أقلام الأنسولين?	 هل من الممكن الشفاء من مرض السكري
13 ما هي مضخة الأنسولين?	6 من النوع الأول?
13 كيف يجب تخزين الأنسولين?	6 ما هو مرض السكري من النوع 2?
13 الخروج من القسم: ماذا تأخذ للمنزل?	6 هل من الممكن علاج مرض السكري من النوع 1
 التعايش مع مرض السكري: نصائح مفيدة لنمط حياة صحي	6 بالأدوية عن طريق الفم?
14 المدرسة	7 ما هو علاج مرض السكري من النوع 1?
14 ما الذي يجب أخذه عند مغادرة المنزل?	8 المراقبة الذاتية لمستويات السكر
14 هل من الممكن الذهاب في رحلة?	8 كم مرة في اليوم يجب فحص مستوى السكر?
14 هل من الممكن ممارسة الرياضة?	8 ما هي الحالات التي يلزم فيها إجراء فحوصات سكر
16 ارتفاع السكر في الدم	8 إضافية على مدار اليوم?
16 ما هو خطر ارتفاع السكر في الدم (هيبيرجليكيميا)?	8 كيف يتم إجراء اختبار السكر?
 لماذا من المهم موازنة مستويات السكر	8 ما هو مقياس السكر المنتظم (مستشعر الجلوكوز)?
16 لفترة طويلة?	9 لماذا من المهم الحرص إجراء فحوصات السكر?
16 فحص الكيتونات في البول	9 هل يجب إجراء فحوصات السكر في الليل?
		9 ما هو نطاق مستويات السكر الطبيعية?



24 متى يجب إجراء فحص البول للكيتونات? 16

يحق لمرضى السكري الحصول على حقوق من

24 التأمين الوطني. 24

24 جهاز التربية والتعليم 24

25 **للأطفال البالغين** 25

25 رخصة سياقة 25

25 الخدمة العسكرية أو الخدمة الوطنية 25

26 أرقام هواتف هامة 26

26 امتحان البسيخومتري 26

26 كيفية تقديم طلب لامتحان البسيخومتري المخصص 26

26 خدمات التعليم والعلاج العاطفي في العيادة 26

27 **طاقم العيادة** 27

28 **الاتصال** 28

28 مصادر المعلومات 28

16 متى يجب إجراء فحص البول للكيتونات? 16

17 **نقص السكر في الدم** 17

17 ما هي أعراض نقص السكر في الدم? 17

17 كيف يجب علاج نقص السكر في الدم? 17

17 ما هو نقص سكر الدم الحاد? 17

17 نقص السكر في الدم الليلي 17

17 كيف تتصرف في حالة نقص السكر الحاد في الدم? 17

18 **ما هو الجلوكاجون?** 18

19 **حالات المرض** 19

19 إعطاء الأنسولين أثناء المرض 19

19 قياس الأنسولين أثناء المرض الحاد 19

ما هي كمية الأنسولين التي يجب حقنها

19 أثناء المرض? 19

20 **النظام الغذائي لمرضى السكر** 20

21 بدائل السكر مقسمة إلى أربع مجموعات 21

مبادئ مهمة في النظام الغذائي

21 لمرضى السكري 21

22 ما هي طريقة حساب الكربوهيدرات? 22

23 **اسئلة شائعة:** 23

23 كيف تعرف إذا كان سكر الدم لديك متوازنا? 23

23 ما هي المتابعة الطبية المطلوبة? 23

ما هو مرض السكري؟

مرض السكري هو مرض يتسم بارتفاع نسبة السكر في الدم. **ينقسم مرض السكري إلى نوعين رئيسيين:** داء السكري من النوع 1 (المعروف أيضا باسم سكري اليافعين) والذي يتميز بالظهور في سن مبكرة ويفتقر إلى الأنسولين ومرض السكري من النوع 2 الذي يتميز بالظهور في الشيخوخة وينتج عن انخفاض حساسية الخلايا للأنسولين.

لماذا يعتبر علاج مرض السكري مهم؟

تنتج خلايا الجسم الطاقة لعملها من الجلوكوز. في حالة نقص الأنسولين، يبقى الجلوكوز خارج الخلايا ويتم نقله إلى إنتاج الطاقة من مخازن الدهون والبروتينات في أنسجة الجسم، وهي عملية تؤدي إلى انهيار الأنسجة وبالتالي الإرهاق وفقدان الوزن.

ما هو مرض السكري من النوع 1؟

ينتج داء السكري من النوع الأول عن تدمير خلايا بيتا في البنكرياس، وهي الخلايا التي تنتج الأنسولين. تحدث هذه الحالة غالبا عند الأطفال والمراهقين. يحدث تدمير خلايا بيتا في البنكرياس بسبب إنتاج الأجسام المضادة بواسطة جهاز المناعة. بعد تدمير الخلايا يحدث انخفاض في إفراز الأنسولين إلى نقص كامل في الأنسولين والاعتماد الكامل على إمداداته من مصدر خارجي. تتم عملية تدمير البنكرياس بشكل تدريجي. تبدأ العملية من بضعة أشهر إلى سنوات قبل ظهور علامات المرض وتستمر حتى التدمير الكامل للخلايا التي تنتج الأنسولين. خلال هذه الفترة لا يزال إنتاج الأنسولين مستمرا ويسمى "شهر العسل".

ما هي وظيفة الأنسولين؟

يعمل الأنسولين كمفتاح لإدخال السكر في خلايا الجسم. نقص الأنسولين يعيق مرور السكر إلى الخلايا ويبقى السكر في الدم وبالتالي ترتفع مستويات السكر.



ما هي أعراض مرض السكري من النوع الأول؟

هذه هي أعراض مرض السكري: زيادة العطش، التبول، الإرهاق، فقدان الوزن، زيادة الشهية، تشوش الرؤية، الصداع وآلام البطن والقيء. في بعض الأحيان يظهر المرض لأول مرة في سلس البول الليلي عند الفتيات - في الفطريات والحكة في المهبل.

ما سبب ظهور مرض السكري من النوع الأول؟

هذا المرض ناجم عن مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية. العوامل البيئية غير معروفة بشكل مؤكد، ولكن من الشائع الاعتقاد بأن التعرض للفيروس هو الذي يتسبب في مهاجمة جهاز المناعة لخلايا بيتا في البنكرياس. عند التعرض للعامل البيئي، هناك استعداد وراثي يزيد من خطر تنشيط جهاز المناعة ضد خلايا بيتا وظهور المرض فقط في الأشخاص الذين لديهم هذا الاستعداد.

هل مرض السكري من النوع 1 مرض وراثي؟

لا يتم توريث سكري الأطفال من الوراثة الجينية الكلاسيكية، ولكن الأشخاص الذين لديهم بنية وراثية معينة لديهم مخاطر متزايدة للإصابة بالمرض بسبب التعرض لعوامل بيئية مختلفة. إن خطر الإصابة بتوأم مماثل للإصابة بسكري الأطفال إذا كان شقيقه يعاني من سكري اليافعين بنسبة بحوالي 50% وخطورة الأخ بنسبة 5%.

هل من الممكن الشفاء من مرض السكري من النوع الأول؟

يعتبر نقص الأنسولين في مرض السكري من النوع 1 حالة مزمنة لا رجعة فيها. لسوء الحظ، لم يتم العثور على علاج لهذا المرض حتى الآن، على الرغم من وجود تحسن ملحوظ في طرق علاجه.

ما هو مرض السكري من النوع 2؟

يحدث مرض السكري من النوع 2 بسبب عدم حساسية خلايا الجسم لنشاط الأنسولين. تحتوي هذه الحالة أيضا على مكون وراثي ومكون بيئي. غالبا ما يكون مرضا للبالغين ويرافقه السمنة. في السنوات الأخيرة، بسبب زيادة معدلات السمنة بين الأطفال والمراهقين، زاد معدل الإصابة بمرض السكري من النوع 2 أيضا بين الشباب.

هل من الممكن علاج مرض السكري من النوع 1 بالأدوية عن طريق الفم؟

تزيد الأدوية التي يتم تناولها عن طريق الفم من إفراز الأنسولين أو تزيد من حساسية الخلايا للأنسولين - وبالتالي فهي مفيدة لمرض السكري من النوع 2. ومع ذلك، فإن هذه الأدوية غير فعالة في مرض السكري من النوع الأول بسبب عدم وجود إنتاج للأنسولين على الإطلاق.

ما هو علاج مرض السكري من النوع 1؟

بسبب النقص الكامل للأنسولين الذي تنتجه خلايا بيتا، هناك حاجة للأنسولين. يعطى الأنسولين عن طريق الحقن تحت الجلد أو عن طريق مضخة الأنسولين. بالطبع، يتطلب العلاج أيضا تغيير نمط الحياة، ويجب مراقبة التغذية السليمة والتمارين الرياضية ومستويات السكر في الدم.



المراقبة الذاتية لمستويات السكر

يتم إجراء قياس السكر (المراقبة) على جهاز قياس السكر ويتم تسجيله بواسطة جهازك في دفتر يوميات لتتبع السكر يتم إعطاؤه لك. توجد أجهزة مختلفة تحت تصرفك، والشيء المشترك بينهم جميعاً: مكان لإدخال العصا في الجهاز وشاشة توضح مستوى السكر.

كم مرة في اليوم يجب فحص مستوى السكر؟

يوصى بقياس السكر أربع مرات على الأقل في اليوم: قبل كل وجبة (ثلاث وجبات في اليوم) وقبل النوم. من المهم أيضاً قياس السكر بعد ساعتين من الوجبة لتحديد جرعة الأنسولين المطلوبة قبل الوجبة.

ما هي الحالات التي يلزم فيها إجراء فحوصات سكر إضافية على مدار اليوم؟

يوصى بإجراء فحوصات السكر قبل التمرين وبعده، وتغيير نوع الأنسولين أو تغيير جرعة الأنسولين وكذلك أثناء الحمى.

كيف يتم إجراء اختبار السكر؟

قبل القياس اغسل يديك بالماء والصابون ونشفها جيداً (لا تستخدم الكحول). يجب تحضير العصا (ستيك) وتأكد من صحتها وأن التاريخ والوقت محدثان على جهاز قياس السكر (جلوكومتر). يجب إدخال العصا في جهاز القياس ووخز طرف الإصبع (يجب الحرص على التناوب بين الأصابع). يجب إحضار قطرة الدم إلى العصا وضخها فيها. يتم الحصول على النتيجة في غضون ثوان قليلة على جهاز قياس السكر. من المهم تغيير ابرة الوخز مرة واحدة يومياً.

ما هو مقياس السكر المنتظم (مستشعر الجلوكوز)؟

مقياس السكر المنتظم هو جهاز تكنولوجي حديث يقيس مستويات السكر في الدم بشكل مستمر طوال اليوم دون وخز الأصابع. يسمح لك مقياس السكر المنتظم بتتبع اتجاهات ارتفاع أو انخفاض قيم السكر وتلقي تنبيهات حول قيم السكر الأقل أو الأعلى من المطلوب. هناك عدة أنواع من أجهزة قياس السكر المنتظم، يعطى جهاز قياس السكر المنتظم بناء على توصية طاقم العيادة بموافقة صانديق المرضى.



لماذا من المهم الحرص إجراء فحوصات السكر؟

سيتم تحديد تعليمات طبيبك لإعطاء طفلك الأنسولين من خلال قيم قياس السكر. في يوميات مراقبة السكر، ينصح بتسجيل قيم السكر التي تم الحصول عليها في كل قياس. وجرعة الأنسولين المحقونة والملاحظات المتعلقة بالأحداث غير الطبيعية مثل التمارين الرياضية الشاقة أو الحمى أو نقص السكر في الدم أو ارتفاع السكر في الدم. يجب إحضار اليوميات ومقياس الجلوكومتر إلى العيادة لكل موعد مع الطاقم الطبي. هذه المعلومات مهمة وقد تساعد طبيبك على تعديل جرعة الأنسولين لطفلك.

هل يجب إجراء فحوصات السكر في الليل؟

يوصى بقياس السكر أثناء الليل في الأيام الأولى بعد الخروج من المستشفى، وأثناء مرض حاد، وفي نهاية التمارين الرياضية الشاقة وبعد تغيير جرعة الأنسولين. لا حاجة لقياس السكر كل ليلة.

ما هو نطاق مستويات السكر الطبيعية؟

هذه هي قيم السكر لدى الأشخاص الأصحاء: الصيام في حدود 100 مجم/ديسيلتر وساعتين بعد الوجبات حتى 140 مجم/ديسيلتر. لكل طفل قيم مختلفة لهدف السكر، وعادة ما تكون القيم المستهدفة أعلى من تلك الخاصة بالأشخاص الأصحاء.

الأنسولين

الأنسولين هو هرمون تفرزه الخلايا في البنكرياس خاصة بعد الأكل. في مرض السكري من النوع 1، من الضروري إعطاء الأنسولين الخارجي لخفض مستويات السكر في الدم لأنه لا يوجد إنتاج ذاتي للأنسولين. هناك نوعان مختلفان من مستحضرات الأنسولين: مستحضرات الأنسولين البشرية ومستحضرات الأنسولين التناظرية. أي شبيه الأنسولين يتم إنتاج مستحضرات الأنسولين البشرية بطرق الهندسة الجزيئية وهي مطابقة للأنسولين الطبيعي المنتج من البنكرياس. تتكون مستحضرات الأنسولين التناظرية من مركبات الأنسولين التي خضعت لتغيير جزيئي في تركيبها بغرض تقصير أو توسيع نطاق مفعولها.

الأنسولين البشري:

هناك نوعان رئيسيان من الأنسولين البشري. الأنسولين قصير المفعول (أكتريبيد و هووملين) (R)، يعطى قبل وجبات الطعام بحوالي عشرين دقيقة (الإفطار والغداء والعشاء)، ويستغرق مفعوله حوالي ست ساعات.

الأنسولين طويل المفعول (إنسولتارد و هومولين N)، يعطى قبل النوم ويستغرق حوالي اثنتي عشرة ساعة.

الأنسولين التناظري (شبيه الأنسولين):

هناك نوعان رئيسيان من الأنسولين التناظري.



الأنسولين سريع المفعول

الأنسولين سريع المفعول (إيدرا و نوفرايد و هومولوج) يعطى قبل الوجبات بحوالي خمسة عشر دقيقة، ولكن يمكن حقن الأنسولين أثناء الوجبة أو بعدها. يبدأ الأنسولين في العمل في غضون حوالي خمسة عشر دقيقة ويستمر حوالي أربع ساعات.

الأنسولين طويل المفعول

الأنسولين طويل المفعول (لانتوس، ليفيمير، تريغلوديك) يعطى مرة واحدة في اليوم، عادة في وقت محدد يستمر من 17 - 48 ساعة، حسب نوع الأنسولين.
الجدول 1. يلخص الجدول خصائص مستحضرات الأنسولين المستخدمة.

نوع الأنسولين	بدء المفعول (دقائق)	ذروة المفعول (ساعات)	مدة المفعول (ساعات)
سرعة المفعول			
إيدرا / ليسبيرو / نوفورايد	10-15	1	4
قصير المفعول			
منظم / أكثرابيد	13-30	2	6-8
نطاق متوسط			
NPH / إينسولتارد	60	5-7	13-16
أساسيات			
ليفيمير	80		17.5
لانتوس	90		24
تريغلوديك			48

كيف يتم العلاج بالأنسولين؟

يتم العلاج بالأنسولين عن طريق الحقن تحت الجلد.

وسائل الحقن:

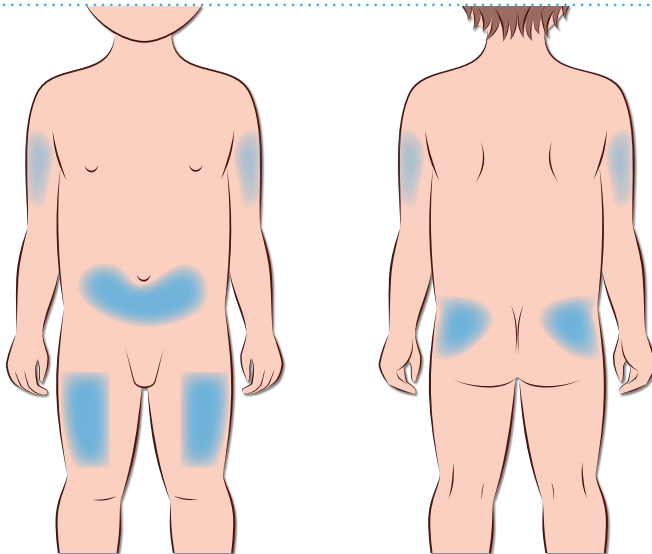
1. حقنة للاستعمال مرة واحدة

2. أقلام الحقن

3. مضخة الأنسولين

كيف يتم حقن الانسولين؟

يتم إجراء حقن الأنسولين بشكل عمودي (90 درجة) عن طريق طي الأنسجة الدهنية وإنشاء "وسادة". يمكن حقن الأنسولين في الثلث الخارجي الأوسط من الذراع، في الثلث الخارجي الأوسط من الفخذ، في البطن في الرباط بأكمله من السرة وأسفل أو في الجزء الخارجي العلوي من الأرداف. يحقن الأنسولين في الأنسجة الدهنية تحت الجلد وليس في العضلات. يجب الحرص على استبدال أماكن الحقن لتجنب تطور كتل تحت الجلد وذلك لمنع حدوث اضطراب في امتصاص الأنسولين. قبل كل حقنة، يجب حقن وحدتين من الأنسولين في الهواء





للتحقق من سلامة الإبرة. سوف يقمن ممرضات العيادة وأقسام الأطفال بإرشادك حول كيفية حقن الأنسولين بشكل صحيح وأين.

متى يجب استبدال أقلام الأنسولين؟

سيتم استبدال القلم أو إعادة تعبئته مرة واحدة شهريا حتى إذا بقي الأنسولين في المحفنة. يوصى بتسجيل تاريخ الاستبدال. يجب الانتباه إلى عدد الحقن/الإبر في المنزل لتجنب حالة نقص المعدات.

ما هي مضخة الأنسولين؟

تقوم مضخة الأنسولين بحقن الأنسولين بانتظام بمعدل محدد مسبقا من قبل الطبيب (الأنسولين الأساسي). قبل الوجبات يتم إعطاء المريض جرعة إضافية من الأنسولين (بلعة) وفقا لتعليمات الطاقم الطبي. تمنع المضخة حقن الأنسولين تحت الجلد ويمكن تعديل جرعة الأنسولين لكل مريض. يتم استبدال أنابيب المضخة مرة كل ثلاثة أيام. يوجد اليوم عدة أنواع من المضخات. سيتم إعطاء المعلومات الخاصة بالمضخات أثناء المتابعة في العيادة من قبل الطاقم الطبي. يتم إعطاء المضخة حسب توصية طاقم العيادة بموافقة صناديق المرضى.

كيف يجب تخزين الأنسولين؟

يجب تخزين الأنسولين غير المستخدم في الثلاجة ويكون صالحا حتى تاريخ انتهاء الصلاحية المبين عليه. يمكن ترك الأنسولين المستخدم خارج الثلاجة في درجة حرارة الغرفة. يجب عدم ترك محاقن الأنسولين معرضة للشمس أو في صندوق السيارة ويجب عدم تجميدها. يجب التخلص من الأنسولين الذي تم تجميده أو تركه معرضا للحرارة.

الخروج من القسم: ماذا تأخذ للمنزل؟

1. قبل المغادرة سوف نزودك بوصفات طبية وفقا لنوع الأنسولين الموصى به (وسوف تحصل على أقلام الحقن في عيادتنا).
2. وسائل حقن الأنسولين: كحول معقم قبل الحقن، وإبر للحقن، ومقياس غلوكومتر، وعصي لمقياس السكر وإبر للجهاز الوخز، كما نوصي بإمساك المحاقن التي تستخدم لمرة واحدة في حالة حدوث خلل في القلم/ المضخة ويجب ضخ الأنسولين وحقنه بحقنة عادية.
3. وصفة طبية لشراء حقنة الجلوكاجون وتعليمات حقن الجلوكاجون.

التعايش مع مرض السكري: نصائح مفيدة لنمط حياة صحي

من الممكن أن تعيش حياة طبيعية بما في ذلك ممارسة التمارين الرياضية، الرحلات والهوايات والمشي لمسافات طويلة والتطوير الوظيفي في المستقبل. للقيام بذلك، من المهم اتباع نمط حياة صحي ونظام غذائي متوازن ومراقبة الجلوكوز وتناول الأنسولين والمتابعة الطبية وفقا للإرشادات.

المدرسة:

بعد تشخيص مرض السكري لدى طفلك يجب إبلاغ موظفي المدرسة بمرضه وإرشادهم حول ماهية مرض السكري وكيفية التعامل معه.

ما الذي يجب أخذه عند مغادرة المنزل؟

من المهم أن يكون لديك هذه المعدات: مجموعة فحص السكر (جهاز قياس السكر)، عصي، حقنة أنسولين قصيرة المفعول، ومعدات علاج سكر الدم التي تشمل الكربوهيدرات السريعة (سائل الجلوكوز، أقراص الجلوكوز، شوكو مقاوم)، والكربوهيدرات المعقدة (المقرمشات والشطائر) أو وجبة خفيفة للطاقة) ومحقنة الجلوكاجون. في الأيام الحارة، أحضر مبردا مع الثلج.

هل من الممكن الذهاب في رحلة؟

من المهم أن يشارك طفلك في الأنشطة الاجتماعية وليس هناك ما يمنع الذهاب في رحلة مع الصف. من المهم أن تتذكر أن الأنسولين يجب أن يستمر أيضا أثناء الرحلة. ينصح باستشارة طاقم العيادة للحصول على تقرير حول الحالة الطبية وإعطاء الإذن بالذهاب في رحلة. يجب توفير المعدات اللازمة في حالة انخفاض مستويات السكر وحالات الطوارئ.

هل من الممكن ممارسة الرياضة؟

من المهم أن تستمر في ممارسة التمارين الرياضية. تزيد التمارين الرياضية من حساسية الخلايا للأنسولين وتحسن توازن السكر. من المهم قياس مستوى السكر قبل النشاط وبعده. يستمر التغيير في حساسية الأنسولين لعدة ساعات بعد انتهاء النشاط، لذلك من المهم مراقبة مستويات السكر حتى في نهاية النشاط. أثناء الأنشطة البدنية مثل درس الرياضة والرقص والعروض والرحلة التي تقام ليوم واحد، يجب مراقبة مستويات السكر بشكل

متكرراً أكثر من المعتاد. عندما تكون مستويات السكر منخفضة جداً أو مرتفعة جداً، لا ينصح بممارسة الرياضة. إذا شعرت بتوعك أثناء النشاط الرياضي، فيجب قياس مستوى السكر وإذا تم قياس القيم العالية أو المنخفضة، فاتبع التعليمات التي ستلقاها.



ارتفاع السكر في الدم

ارتفاع السكر في الدم يعني وجود مستوى مرتفع جدا من السكر (أعلى من 250 مجم / ديسيلتر).

ما هو خطر ارتفاع السكر في الدم (هيبيرجليكيميا)?

يمكن أن يسبب ارتفاع السكر في الدم الحمض الاستقلابي (Diabetic Ketoacidosis - الحمض الكيتوني السكري). يزيد الحمض الأيضي من حموضة الدم وغالبا ما يكون مصحوبا باضطراب في الأملاح وفقدان كبير في السوائل بسبب نقص الأنسولين وانهيار الأنسجة الدهنية. هذه الحالة مهددة للحياة وتتطلب علاجاً فورياً بما في ذلك إعطاء السوائل والأنسولين في الوريد ودخول المستشفى للمتابعة عن كثب. عندما يكون الحمض حاد بشكل خاص، يجب معالجته في وحدة العناية المركزة.

لماذا من المهم موازنة مستويات السكر لفترة طويلة?

على المدى القصير يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم إلى الحمض الاستقلابي. على المدى الطويل، يمكن أن تسبب مضاعفات مرض السكري، إلى تلف الكلى والأوعية الدموية والعينين والجهاز العصبي والقلب. العلاج المناسب قد يمنع مثل هذه المضاعفات.

فحص الكيتونات في البول

يعد ظهور الكيتونات في البول علامة تحذيرية لنقص الأنسولين وخطر الإصابة بالحمض الاستقلابي. يتم إجراء اختبار الكيتونات باستخدام عصي قياس خاصة (عصي) موجودة في مجموعة قياس الأسيتون، والتي يمكن شراؤها من صندوق المرضى بناء على وصفة طبية من الطبيب.

متى يجب إجراء فحص البول للكيتونات?

عندما يكون مستوى السكر في الدم أعلى من 400 مجم / ديسيلتر يجب فحص الكيتونات في البول. وإذا كانت النتيجة تشير إلى وجود الكيتونات في البول وارتفاع نسبة السكر في الدم يجب الاتصال بالطبيب المعالج.



نقص السكر في الدم

عندما يكون مستوى السكر في الدم أقل من المعدل الطبيعي، يكون السكر أقل من 70 مجم / ديسيلتر، يعاني المريض من نقص السكر في الدم.

ما هي أعراض نقص السكر في الدم؟

هذه هي أعراض نقص السكر في الدم: الصداع، الدوخة، النبض السريع، التعرق، الارتباك، الرعشة، القشعريرة، التهيج والقلق.

كيف يجب علاج نقص السكر في الدم؟

من المهم فحص مستوى السكر وشرب نصف كوب من مشروب يحتوي على سكر (حوالي 15 جراما من الكربوهيدرات البسيطة)، ويوصى لاحقا بتناول الكربوهيدرات المركبة (مثل شريحة خبز مع الجبن/ الحمص، إلخ). إذا لم يرتفع مستوى السكر اشرب مشروبا يحتوي على 15 جراما من السكر مرة أخرى وافحص مستوى السكر مرة أخرى.

ما هو نقص سكر الدم الحاد؟

يمكن أن يسبب نقص السكر الحاد في الدم (أقل من 50 مجم / ديسيلتر) ارتباكاً وتشويشا في الوعي لدرجة فقدان الوعي وحتى نوبات تشنّج.

نقص السكر في الدم الليلي

قد ينخفض مستوى السكر في الدم أثناء الليل ويسبب نقص السكر في الدم بالأعراض المذكورة أعلاه. للوقاية من نقص السكر في الدم الليلي، من المهم جدا فحص مستوى السكر قبل النوم وتناول الكربوهيدرات المركبة قبل النوم (شريحة خبز مع الجبن). في بعض الأحيان ستكون هناك حاجة أيضا إلى فحص السكر أثناء الليل على النحو الموصى به من قبل الطاقم المعالج.

كيف تتصرف في حالة نقص السكر الحاد في الدم؟

إذا كان هناك ارتباك أو ضبابية في الوعي ولا يزال من الممكن تحقيق التعاون فيجب تقديم مشروب حلو بسرعة. في حالة حدوث تشنّج أو فقدان كامل للوعي لا تضع أي شيء في الفم خوفا من استنشاق السوائل إلى الرئتين (الشفط)، وفي هذه الحالة يجب استخدام حقنة الجلوكاجون. ينصح بإرفاق سوار تعريف بجسم الطفل يحدد هوية الطفل المصاب بالسكري ويوجه العلاج الطارئ في حالة نقص السكر الحاد في الدم.

ما هو الجلوكاجون؟

الجلوكاجون هو هورمون وظيفته رفع مستويات السكر في الدم.

علاج الجلوكاجون: يأتي الجلوكاجون في مجموعة تحتوي على حقنة تحتوي على سائل وقارورة تحتوي على مسحوق الجلوكاجون. عند الضرورة يجب مزج السائل في المحقنة مع مسحوق الجلوكاجون، وضخ المادة في المحقنة وحقن الجلوكاجون في المريض تحت الجلد. من المفترض أن يبدأ تأثير الجلوكاجون في وقت قصير (حتى عشرين دقيقة). إذا لم يكن هناك تحسن وفائدة يجب إعطاء حقنة أخرى واستدعاء المساعدة الطبية. أماكن الحقن ممتلئة لمواقع حقن الأنسولين. يتم تحديد جرعة الجلوكاجون حسب وزن الطفل: حتى 25 كجم - 1/2 مل، أكثر من 25 كجم - 1 مل. قد يسبب الجلوكاجون آثاراً جانبية مثل الغثيان والقيء وآلام البطن. سوف تحصل على وصفة طبية لشراء حقنة الجلوكاجون وتعليمات حقن الجلوكاجون من ممرضات العيادة قبل الخروج من المستشفى. في حالة فقدان الوعي أو التشنج يجب نقل الطفل على الفور إلى غرفة الطوارئ لتلقي مزيد من العلاج الطبي.



حالات المرض

إعطاء الأنسولين أثناء المرض

ممنوع التوقف عن إعطاء الأنسولين أثناء المرض لأن الجسم يحتاج إلى الأنسولين. يتم تعديل جرعة الأنسولين من قبل الطبيب وفقا لقيم السكر المقاسة ووفقا للحالة الطبية.

قياس الأنسولين أثناء المرض الحاد

أثناء المرض الحاد ينصح بقياس السكر حتى في الليل.

ما هي كمية الأنسولين التي يجب حقنها أثناء المرض?

أثناء المرض الحاد يكون الجسم في ضائقة، وقد ترتفع مستويات السكر بسبب زيادة هرمونات التوتر. من ناحية أخرى، يمكن أن يتسبب فقدان الشهية أو القيء والإسهال في انخفاض مستويات السكر. عندما يمرض طفلك ينصح باستشارة طبيبك حول جرعات الأنسولين. يجب الاستمرار في تناول الأنسولين على المدى الطويل حتى لو لم تكن هناك شهية ويجب حقن الأنسولين قصير المفعول وفقا لقيم السكر. إذا انخفضت مستويات السكر فمن المستحسن شرب السوائل الحلوة بكميات صغيرة في كثير من الأحيان. من المهم فحص مستويات السكر في أوقات متقاربة. إذا كان هناك تقيؤ يجب التوجه للاستشارة الطبية أو التوجه إلى غرفة الطوارئ.



النظام الغذائي لمرضى السكر

سيسمح النظام الغذائي المعقول والصحيح في الطفولة والمراهقة بالنمو والتطور البدني والعاطفي والعقلي الطبيعي. في الأطفال والمراهقين المصابين بداء السكري تهدف التوصيات إلى تحقيق مستويات السكر الطبيعية دون ارتفاع السكر في الدم/ نقص السكر في الدم والوصول إلى مستويات الدهون الطبيعية. النظام الغذائي المعقول هو نظام غذائي متنوع يوفر جميع العناصر الغذائية الضرورية من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء.

الكربوهيدرات: مجموعة الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات هي المجموعة التي لها التأثير الأكبر على مستويات السكر في الدم. تشمل هذه المجموعة الكربوهيدرات البسيطة "الحلويات" الموجودة في الأطعمة مثل السكر الأبيض والسكر البني والعسل والمربى والكعك والبسكويت والحلويات والمشروبات السكرية والكربوهيدرات الأكثر تعقيدا، مثل تلك الموجودة في الحبوب والخبز والأرز، المعكرونة والبقوليات (الحمص، الفاصوليا، البازلاء، العدس، الفول وفول الصويا) في البطاطس والذرة والكسكس في الفواكه وغير ذلك. وايضا تحتوي بعض الخضروات والحليب ومنتجات الحليب أيضا على الكربوهيدرات. تحتوي بعض الأطعمة على الكربوهيدرات بالإضافة إلى الألياف الغذائية: الفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات. قد تؤدي الوجبة الكبيرة الغنية بالبروتينات والدهون إلى إطالة تفكيك الكربوهيدرات وإبطاء معدل ظهورها في الدم كسكر.

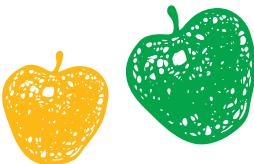
البروتينات: الأطعمة التي تحتوي على البروتينات: اللحوم والأسماك والدجاج والبيض ومنتجات الألبان - تأثيرها على مستويات السكر منخفض.

الدهون: الأطعمة التي تحتوي على الدهون: الأفوكادو، الطحينة، المكسرات، الزيتون، الزيت النباتي - تأثيرها على مستويات السكر منخفض.

الفيتامينات والمعادن: توجد الفيتامينات والمعادن في الأطعمة المختلفة. نظام غذائي متنوع يلبي المتطلبات.

الماء: يجب الحرص على شرب الكثير من السوائل الخالية من السكر.

بدائل السكر: يمكنك إيجاد في متاجر المواد الغذائية بدائل السكر المختلفة والمتنوعة لتحلية المشروبات الساخنة وما شابه ذلك، دون التأثير عادة على توازن مرض السكري.



بدائل السكر مقسمة إلى أربع مجموعات:

1. المحليات الطبيعية ذات القيمة الحرارية - **الفركتوز** - سكر الفاكهة. مكمل غذائي للعديد من الأطعمة المخصصة لمرضى السكر. يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من الفركتوز إلى الإسهال والتأثير على نسبة السكر في الدم. مناسب للطبخ والخبز.
2. المحليات الطبيعية بدون قيمة من السعرات الحرارية - **ستيغليوزيد (ستيغيا)** - المستخرجة من أوراق شجيرة ستيغيا. ذات حلولة عالية، ومناسبة للطبخ والخبز ويمكن أن تنمو في الحديقة.
3. بدائل السكر الاصطناعية بدون قيمة غذائية وسعرات حرارية - **السكرين، سيكلامات، الأسبارتام، سيسولفام K والسوكروز**. لا تحتوي هذه المجموعة على سكر ويوجد حد للكمية اليومية المسموح باستخدامها. استهلاك الكثير منها يمكن أن يسبب عدم الراحة في الجهاز الهضمي.
4. السكريات - التي ينتهي معظمها بنغمة "أول" - لاکتیتول، مینتیتول، سوربیتول، إكسيليتول وإيزومالت. الآثار الجانبية المحتملة: الأسهال في حال كثرة الاستعمال (يجب اعتباره مصدرا للكربوهيدرات). لا تعتبر جميع بدائل السكر "طعاما حرا" ويجب أن تستهلك مع التقيد. ينصح بتقليل أطعمة الحمية من أي نوع.

مبادئ مهمة في النظام الغذائي لمرضى السكري:

- ✓ احرص على الحفاظ على جدول منتظم للوجبات طوال اليوم، بما في ذلك العشاء.
- ✓ من المهم فحص السكر قبل كل وجبة.
- ✓ فحص السكر في الصوم، قبل ساعتين على الأقل من الوجبة السابقة.
- ✓ بعد إعطاء الأنسولين يجب تناول كربوهيدرات مركبة.
- ✓ من المهم تناول مجموعة متنوعة من جميع المجموعات الغذائية وفقا لقائمة العائلة.
- ✓ يجب شرب الكثير من الماء.
- ✓ تجنب السكريات البسيطة مثل المشروبات السكرية والعسل والحلويات.
- ✓ في كل مرة تغادر فيها المنزل، يجب التزود بطعام لمنع نقص السكر في الدم.
- ✓ عندما يكون مستوى السكر أقل من 100 مجم/ ديسيلتر في فحص ما قبل الوجبة، يوصى عادة بتناول الطعام أولا ثم الحقن فقط.
- ✓ في الليل يجب تناول الكربوهيدرات المركبة مع الألياف والبروتين والدهون مثل شريحة من الخبز الكامل مع الأفوكادو/الطحينة/ جبنة صفراء.

ما هي طريقة حساب الكربوهيدرات؟

عند إعطاء الأنسولين التناظري سريع المفعول الذي يتم حقنه مباشرة قبل الوجبة والأنسولين التناظري طويل المفعول أو باستخدام مضخة الأنسولين، يمكن تعديل جرعة الأنسولين وفقا لكمية الكربوهيدرات في الوجبة ومستويات السكر التي يتم قياسها قبل الوجبة. هذه الطريقة تسمى "حساب الكربوهيدرات". سوف تحصل على شرحا لعدد الكربوهيدرات من اختصاصي التغذية بالقسم.



الحقوق الاجتماعية:

يحق لمرضى السكري الحصول على حقوق من التأمين الوطني.

يحق للأطفال حتى سن السادسة الحصول على مخصصات إعاقة بنسبة %100.

يحق للأطفال حتى سن الثانية عشرة الحصول على مخصصات إعاقة بنسبة %50

يحق للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 12 عاما الحصول على إعاقة بنسبة %50 فقط في السنة الأولى من المرض.

مرضى السكري البالغون فوق سن الثامنة عشرة بشرط أن يكون لديهم إعاقة طبية بنسبة %20 على الأقل

يحق لهم الحصول على إعادة تأهيل مهني من قبل مؤسسة التأمين الوطني، والتي تشمل التشخيص والإرشاد

المهني، والمساعدة في إيجاد إطار مهني أو تعليمي مناسب وتمويل جزئي أو كامل للرسوم الدراسية بما

في ذلك نفقات المعيشة أثناء التعليم.

جهاز التربية والتعليم:

يحق للطفل المصاب بالسكري الحصول على مساعدة طبية في إطار التعليم الذي هو فيه حتى بلوغه سن

العاشرة. الرضع والأطفال الصغار تحت التعليم الإلزامي يحق لهم الحصول على المساعدة الطبية من سن

ثلاثة أشهر إلى ثلاث سنوات، بشرط أن يقيمون في مراكز الرعاية النهارية التي تشرف عليها وزارة الاقتصاد.

الملاءمة في الامتحانات: أثناء الامتحانات يجب السماح للطفل المصاب بالسكري بفحص مستواه السكر في

الدم وتناول الطعام والشراب. ويجب أن يمنح وقتا إضافيا لما يضيعه من الوقت بسبب الفحص أو الأكل.



للأطفال البالغين

رخصة سياقة:

رخصة القيادة - ما يقوله القانون

وفقا للقانون الحالي في إسرائيل ، يمكن لمرضى السكر إصدار رخصة قيادة في مركبة خاصة ، ومركبة مهنية (شاحنة تصل إلى 3 أطنان) ومركبة ذات عجلتين (دراجة نارية). سيارة إسعاف أو تاكسي أو طائرة أو مركبة ثقيلة مهنية (أكثر من 3 أطنان) يجب أن يعلم مريض السكر الذي يرغب في الحصول على رخصة قيادة أنه لن يكون قادرا على إجراء اختبار نظري (نظري) واختبار عملي (اختبار) حتى يتلقى مكتب الترخيص الموافقة من المعهد الوطني للسلامة على الطرق. ينصح ببدء العملية أمام مكتب الترخيص قبل البدء في دروس القيادة ، لتجنب التأخير غير الضروري.

اليوم ، يتم ملء جميع النماذج عبر الإنترنت من خلال موقع الويب الخاص بمكتب الترخيص العملية:

- املاً نموذجاً عبر الإنترنت على موقع مكتب الترخيص
- يجب إكمال النموذج الأخضر وفقاً لجميع البيانات.
- يجب وضع علامة على مرض السكري من النوع 1. أرفق نموذجاً للإبلاغ عن النتائج الطبية لمرض السكري من النوع 1.
- يجب أن يوقع الطبيب المعالج لمرضى السكر على الاستمارة

الخدمة العسكرية أو الخدمة الوطنية:

يحصل مرضى السكر على إعفاء طبي من الخدمة العسكرية.

عندما تبلغ سن السادسة عشرة ستلتقى أمر توظيف مثل بقية أصدقائك. عندئذٍ أمام مكتب التجنيد يجب عليك أن تصرح بأنك تعاني من سكري الأطفال، وستحصل على إعفاء طبي تلقائي من الخدمة العسكرية. بعد الحصول على الإعفاء وتحديد ملف المتطوع، يجب عليك الاختيار بين الخدمة العسكرية الكاملة في التطوع والخدمة الوطنية في إحدى الجمعيات التطوعية.

حقوق المتطوعين في جيش الدفاع الإسرائيلي متساوية مع حقوق الجنود النظاميين أثناء الخدمة وعند إطلاق سراحهم - بشرط أن تستمر الخدمة لمدة عام على الأقل.

أرقام هواتف هامة:

- رقم هاتف خلية المتطوعين في جيش الدفاع الإسرائيلي: 03-7387157
- رقم هاتف جمعية شلوميت خدمة وطنية للسكان العلمانيين: 02-6129202
- رقم هاتف جمعية التطوع والخدمة الوطنية للسكان المتدينين والعلمانيين: 02-6521140
- رقم هاتف جمعية بات عامي، الخدمة الوطنية للنبات (للسكان المتدينين): 02-6443333

امتحان البسيخومتري:

يحق لمرضى السكري اليافعين أن يخضعوا لفحص مخصص مع التركيز على القيود والاحتياجات الخاصة لمرض السكري (الحاجة إلى فحص السكر، الذهاب إلى المرحاض، الأكل، إلخ).

كيفية تقديم طلب لامتحان البسيخومتري المخصص:

لتقديم طلب لامتحان مخصص يلزم التسجيل للامتحان.

المستندات التي يجب إرفاقها في حالة الإصابة بمرض السكر:

1. استبيان طبي موجه إلى المركز الوطني للامتحانات والتقويم - يتم تعبئة الاستبيان من قبل الممتحن.
2. استبيان للطبيب - رأي طبي من قبل الطبيب المعالج.

لاستفاد حقوقك الاجتماعية، للحصول على استمارات وإرشادات يمكنك التوجه إلى العاملين الاجتماعيين في العيادة.

خدمات التعليم والعلاج العاطفي في العيادة:

تقدم العيادة خدمات تعليمية تساعد الطفل وأسرته على مواجهة مرض السكري. يضم الطاقم التعليمي معلمين ومعالجين بالفنون، ويقومون بتصميم برنامج تعليمي فردي حول مرض السكري لكل طفل. يتضمن البرنامج نقل المعرفة وتقوية القدرة على التعامل مع مرض السكري، ودعم التأقلم العاطفي وإدارة نمط حياة صحي. بالإضافة إلى ذلك، يرافق الكادر التعليمي الطفل إلى البيئة التعليمية في المجتمع بعد اكتشاف مرض السكري.



الاتصال:

طاقم العيادة موجود لمساعدتك في مواجهة الصعوبات، والشرح والتوجيه والدعم والمساعدة في كل ما تحتاجه أثناء التشخيص وأثناء المتابعة. نحن متواجدون على هذه الهواتف:

سكرتيرة العيادة هيلينا بن عامي: 04-6494104

الممرضة المسؤولة في العيادة نيلي كوهين: 04-6494133

فاكس العيادة: 04-6495532

مصادر المعلومات:

جمعية السكري لليافعين - <http://www.jdrf.org.il>

يتضمن الموقع الإلكتروني للجمعية نصائح وحلول لمرضى السكر وعائلاتهم، ومعلومات عن عيادات مرض السكري، أبحاث جديدة، معدات وأدوية، معلومات للمسافرين في الخارج، التغذية والوصفات، التمارين الرياضية، تقويم الأحداث، منتدى المتصفحين وغيرها. نحن ننصح المرضى بالانضمام إلى الجمعية والحصول على آخر المستجدات حول أنشطة الجمعية وابتكاراتها في علاج مرض السكري. [العضوية في الجمعية تعزز قوة الجمعية.](#)

جمعية السكري الإسرائيلية - <http://www.sukeret.co.il>

سوف تجد في الموقع الكثير من المعلومات المفيدة لمرضى السكر والمهنيين الطبيين، وتعريفات لأنواع مرض السكري، المجتمع، البرامج التعليمية، الأحداث والابتكارات.



طاقم العيادة موجود لمساعدتك في مواجهة الصعوبات, شرح
وتوجيه ودعم ومساعدة في كل ما هو مطلوب وقت الكشف عن المرض وأثناء المتابعة.

هيلينا بن عامي: 04-6494104

الممرضة المسؤولة في العيادة نيلب كوهين: 04-649413

الفاكس: 04-6495532

