

# كتاب العيش مع داء السكري



كل المعلومات التي تحتاجها لجعل ادارة مرض السكري من النوع  
الاول اسهل

# CONTENTS

**A:** شرح مرض السكري من النوع 1 وطرق علاجه

**B:** المهارات العلمية

**C:** الطعام و مرض السكري

مستويات الجلوكوز المنخفضه و

**E:** العاليه **D:** التحضير للمنزل

**F:** الرفاهية العاطفية وخدمة علم نفس السكري

**G:** نمط الحياة والنشاط

العطلات كيفية إدارة مرض السكري بأمان **H:** حل

**I:** المشكلات وضبط الأنسولين

**J:** السكري أثناء المرض

**K:** الصحة المستقبلية

# أقسام الأول

مقدمة وشرح مرض السكري من النوع 1 وطرق علاجه

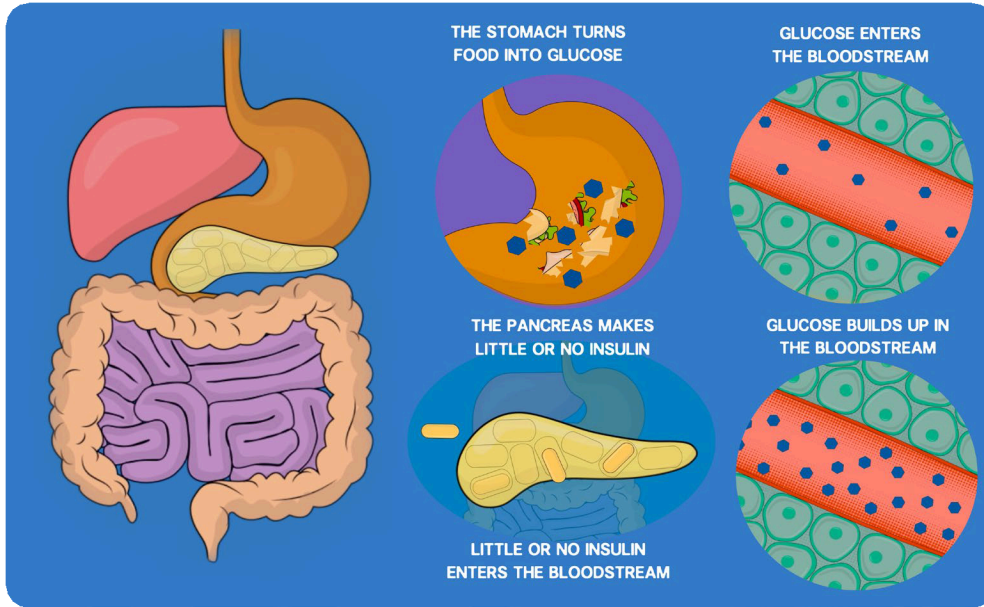
**A:** شرح مرض السكري من النوع 1 وطرق علاجه

## ما هو نوع السكري من النوع الاول: A1

النوع الأكثر شيوعاً من مرض السكري في الطفولة في المملكة المتحدة هو السكري من النوع 1. يؤثر على أكثر من 30,000 طفل في المملكة المتحدة. يجب عدم الخلط بين السكري من النوع 1 والسكري من النوع 2، حيث يُعتاد على تشخيص النوع 2 عادة في البالغين ويمكن في كثير من الأحيان التحكم فيه بتغييرات في نمط الحياة واستخدام الادوية.

في مرض السكري من النوع 1، يفقد جسمك القدرة على تنظيم مستوى الجلوكوز (السكر) في دمك بسبب عدم قدرته على إنتاج الأنسولين. عادةً ما يتم التحكم بدقة في مستويات الجلوكوز في الدم بين حوالي 4 إلى 7 ميليمول لكل لتر.

الأنسولين هو واحد من الهرمونات الرئيسية التي تنظم مستويات الجلوكوز في الدم في الجسم. يتم إنتاج الأنسولين في خلايا الأيلت الموجودة في البنكرياس. يحدث مرض السكري من النوع 1 نتيجة لهجوم الجهاز المناعي للجسم على هذه الخلايا، وعدم قدرة الجسم على إنتاج كمية كافية من الأنسولين. الحفاظ على مستويات الجلوكوز في النطاق المناسب في وقت مبكر سيساعد في الحفاظ على بعض خلايا الأيلت لبعض الوقت، مما يسهل الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم الطبيعية.



الرسالة الرئيسية: مرض السكري من النوع 1 يحدث بسبب عدم قدرة الجسم على إنتاج كمية كافية من الأنسولين والتحكم في مستويات الجلوكوز.

## كيف يعمل الانسولين

الأنسولين يساعد على تحويل الطعام الذي نأكله إلى طاقة، من خلال السماح للجلوكوز بالانتقال من الدم إلى جميع الخلايا في الجسم. الأطعمة الحلوة والغنية بالنشويات التي نأكلها ونشربها (الكربوهيدرات) تتحلل إلى الجلوكوز في المعدة والأمعاء، ثم ينتقل الجلوكوز إلى الدورة الدموية. الأنسولين يسمح للجلوكوز بأن يُستخدم كوقود لجميع أنشطتنا اليومية، حتى أثناء النوم، لضمان النمو الكافي وإصلاح الخلايا عند تلفها. كما ينقل الأنسولين أي جلوكوز إضافي في الدورة الدموية إلى العضلات. ويُخزن الجلوكوز الزائد في الخلايا الدهنية والكبد حتى يحتاج إليه لإنتاج الطاقة.

يكون هناك حاجة إلى طاقة إضافية أثناء ممارسة الرياضة وأثناء الحالات الطارئة، مثل عندما نكون مرضى. يستخدم الجسم الطاقة المخزنة في العضلات والكبد لهذه الحالات. إذا كانت مخزونات الطاقة فارغة بسبب فشل الجلوكوز في العبور من الدم إلى الأنسجة، يستخدم الجسم الدهون كمصدر للطاقة. وهذا يفسر لماذا التعب وفقدان الوزن هما علامتين شائعتين لمرض السكري.

بدون الأنسولين، يبقى الجلوكوز الناتج من الطعام والشراب في مجرى الدم، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم. بعض هذا الجلوكوز يتم تصفيته عبر الكلى ومن ثم يُخرج من الجسم عبر البول، مع أخذ كمية من الماء من الجسم. وهذا يفسر لماذا يشرب كثير من الأطفال (زيادة الشرب) ويتبولون كثيراً (زيادة التبول) قبل تشخيص حالتهم بالسكري. يمكن أن تزيد مستويات الجلوكوز المرتفعة أيضاً من خطر الإصابة بالعدوى.

كمية الأنسولين التي يتم إنتاجها قد تبدأ في الانخفاض على مرور وقت طويل (أسابيع إلى أشهر)، لذلك قد تكون بداية الأعراض في بعض الأحيان تدريجية ويمكن أن تمر دون أن يتم التعرف عليها لبعض الوقت.

أحياناً، يمكن أن تكون العرضة للمرض سريعة مع جفاف شديد، وتنفس سريع، والقيء. هذه حالة تسمى بحمض الكيتون السكري و تتطلب علاجاً عاجلاً وحذراً (DKA). وهي قد تكون محيطة بخطر على الحياة.

## كيف يمكن علاج مرض السكري من النوع الأول؟

يمكننا تحقيق ذلك من خلال إعطائك الأنسولين الذي جسمك غير قادر على إنتاجه بنفسه. يجب توصيل الأنسولين إلى منطقة تحت الجلد، ولذلك يتم إعطاؤه.. (عن طريق حقنة أو كانيولا صغيرة) إذا كنت تستخدم مضخة الأنسولين.

الأنسولين يُعطى بجرعة تتناسب مع محتوى الكربوهيدرات في الطعام والمشروبات التي نتناولها خلال الوجبات والوجبات الخفيفة، وهذا ما يُعرف بـ "عد الكربوهيدرات". الجرعة من الأنسولين المعطاة مع الطعام والشراب تُعرف بـ "الأنسولين البولوسي" أو انسولين الوجبات. بجانب ذلك، يحتاج جسمك أيضاً إلى مستوى منخفض من الأنسولين في الدورة الدموية للتعامل مع الجلوكوز الذي يتم إفرازه من الكبد والعضلات، وهذا ما يُعرف بـ "الأنسولين الأساسي"، ويُعطى مرة أو مرتين يومياً ولا يرتبط بالطعام.

## ما هو السكري من النوع الثاني؟

من الممكن أن يتم تشخيص السكري من النوع الثاني لدى شخص شاب على الرغم من أنه عادة ما يُعتبر مرضاً شائعاً بين كبار السن. إنه مرض خطير بنفسه خطورة السكري من النوع الأول ولكنه يتطلب علاجاً وجلسات تثقيف مختلفة. في حالة السكري من النوع الثاني، يقوم الجسم بإنتاج الأنسولين ولكن الأنسولين لا يعمل بشكل كافي للحفاظ على نسبة الجلوكوز في الدم في المدى الطبيعي.

## أنواع أخرى من السكري

هناك أنواع أخرى من مرض السكري، بما في ذلك السكري الناتج عن الستيرويدات، والسكري المرتبط بالتليف الكيسي، وبعض الأمراض الجينية النادرة وأنواع أخرى من السكري الأحادي الجيني.

السكري الأحادي الجيني هو السكري الذي ينجم عن تغيير في جين واحد. ينتشر في العائلات وينتقل مباشرة من الأب أو الأم إلى الطفل، لذلك لا ينتقل عبر الأجيال. يشمل ذلك السكري عند حديثي الولادة والوليد وأنواع من سكري (السكري البدء في الشباب) MODY. يمكن أن يحدث هذا بسبب تغيير في عدة جينات مختلفة، والعلاج اللازم سيعتمد على الجين الذي تم التأثير فيه. للمزيد من المعلومات انظر في الموقع ادناه

[www.diabetesgenes.org](http://www.diabetesgenes.org)

## امدادات و ادويه للسكري 2:

هناك مجموعة متنوعة من المعدات والأدوية التي يجب أن تتوفر لرعاية طفلك المصاب بمرض السكري في المنزل. لن تحتاج لجميع المعدات يومياً، ولكن قد تكون مطلوبة لإدارة المرض أثناء المرض.

### المعدات والأدوية التي يجب الاحتفاظ بها في المنزل

- أنسولين - الأنسولين السريع والأنسولين البطيء، علبه واحده تحتوي على 5 كارتريجات او خراطيش أو علبه تحتوي على 5 أقلام حقن قابلة للتصرف أو - قارورة أنسولين
- أقلام حقن الأنسولين - لقياس نصف وحدة أو وحدة كاملة -
- إبر حقن انسولين - علبه واحده تحتوي على إبر بطول 4 ملم -
- بر حقن القلم ذات السلامة - للاستخدام في المدرسة أو الروضة..-
- إبر لسحب الدم من الإصبع -
- شرائط اختبار نسبة الجلوكوز في الدم -
- شرائط اختبار نسبة الكيتون في الدم -
- جهاز لاختبار نسبة الجلوكوز و الكيتون في الدم -
- جل الجلوكوز -
- اقراص الجلوكوز -
- عصير الجلوكوز -
- مجموعة الجلوكاجون -
- حاوية الأدوات الحادة -



العناصر المذكورة أعلاه متاحة بوصفة طبية. ستحصل على إمداد صغير عند الخروج من المستشفى وستحتاج إلى الحصول على إمدادات إضافية من طبيب

العائلة الخاص بك. سيقوم فريق الرعاية لمرض السكري بكتابة خط لطبيب العائلة الخاص بك وطلب تكرار الوصفة الطبية

يجب أن يساعدك طبيب العائلة / مركز الرعاية الصحية في التخلص من حاويات الأدوات الحادة. سيتم أيضاً تزويدك بجهاز سحب الدم من الإصبع وجهاز قياس نسبة الجلوكوز والكيتون في الدم

## خزن و أستعمال

### الانسولين

قم بتخزين الأنسولين غير المفتوح في الثلاجة. لا تجمد الأنسولين. سيبقى الأنسولين صالحًا حتى تاريخ الانتهاء عند التخزين بهذه الطريقة-

أحم الأنسولين من الحرارة الزائدة والضوء الزائد-.

بعد فتحه، لا تُحفظ الأنسولين في الثلاجة. قم بتخزينه أدنى من 30 درجة مئوية. استخدمه خلال شهر واحد-

### إبر حقن الأنسولين وإبر سحب الدم من الإصبع

يجب استخدام إبر حقن الأنسولين أو إبر سحب الدم من الإصبع الجديدة لكل فحص لنسبة السكر أو حقنة-

-\*قم بالتخلص من جميع الإبر وإبر سحب الدم من الإصبع في حاوية الأدوات الحادة .

أنزع إبر حقن الأنسولين بعد الحقن وقم بتخزين القلم بدون إبر لمنع دخول الهواء إلى الكارتريدج وتقليل خطر الحوادث- .

حاوية الأدوات الحادة هي الحاوية التي تُستخدم للتخلص الآمن من الإبر والأدوات الحادة-

### أقلام الأنسولين

يمكن الحصول على هذه الأمور من خلال طبيب العائلة الخاص بك بوصفة طبية-

تأكد من أن لديك القلم الصحيح للأنسولين-

استخدم قلم لون مختلف لكل نوع من الأنسولين لتجنب الأخطاء-

احتفظ بقلم احتياطي في المنزل-

### شرائط اختبار نسبة الجلوكوز والكيون في الدم

قم بتخزين الشرائط عند درجة حرارة الغرفة وبعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة والحرارة-  
لا تبرد الشرائط-

احتفظ بالشرائط داخل الحاوية المغلقة أو مختومة بورق الألومنيوم-  
لا تستخدم الشرائط إذا تعرضت للتلف أو إذا كانت منتهية الصلاحية-

### أجلوكاجون

قم بتخزينه إما في الثلاجة (من 2 درجة مئوية إلى 8 درجة مئوية)، أو خارج الثلاجة ودرجة حرارته أقل من 25 درجة مئوية لمدة تصل إلى-  
18 شهرًا قبل تاريخ الانتهاء

قم بتخزينه في العبوة الأصلية لحمايته من الضوء - .

لا تجمد لمنع تلف المنتج -

استخدمه على الفور بعد التحضير - لا تخزنه للاستخدام لاحقاً -

لا تستخدم بعد تاريخ الانتهاء المدرج على العبوة -

لا تستخدم إذا كانت الحلّة تبدو كمادة هلامية أو إذا لم تذوب جميع البودرة بشكل جيد -

أستخدم الجرعة الصحيحة، فالأطفال الأصغر سيحتاجون إلى كمية أقل -

#### ديكستروجيل او جلوكوجيل

أحتفظ به عند درجة حرارة الغرفة. إذا تم الاحتفاظ به في الثلاجة، فاسمح له بالوصول إلى درجة حرارة الغرفة مرة أخرى قبل استخدامه، حيث سيصبح أكثر كثافة وصعوبة في التناول

اسأل الصيدلي الخاص بك كيفية التخلص من الأدوية التي لم تعد مطلوبة-







# ألقسم الثاني

المهارات العملية

## ألقسم الثاني: المهارات العملية

### جهاز قياس السكر 1:

أجهزة قياس نسبة الجلوكوز في الدم تساعدك في الحفاظ على فكرة دقيقة عن مستويات نسبة الجلوكوز في دمك، وهي جزء أساسي من إدارة مرض السكري الخاص بك. سيقوم فريق العناية بمرض السكري الخاص بك بمناقشة الأجهزة المختلفة المتاحة.. يجب أن تكون الأجهزة متوافقة لتمكين تحميل البيانات في العيادة، والأمر الذي لا يتوافق معه جميع الأجهزة



### نصائح حول الجهاز

عندما تأتي إلى العيادة، قم بإحضار جميع أجهزتك حيث سنقوم بتحميل البيانات منها ومناقشة النتائج معك-

استكشف جهازك وانظر إلى متوسط قراءات نسبة الجلوكوز في الدم الخاصة بك-

تأكد من أن الوقت والتاريخ صحيحين على الجهاز - .

إذا كنت ترغب في تحميل البيانات من جهازك من المنزل، فاسأل ممرض مرض السكري الخاص بك للمزيد من المعلومات-

إذا توقف جهاز القياس عن العمل، اتصل بالشركة المصنعة لطلب استبداله -

للحفاظ على نتائج دقيقة لجهاز القياس الخاص بك، من المهم استخدامه بشكل صحيح والاعتناء به. سيتم أيضاً عرض كيفية اختبار جهاز القياس -  
الخاص بك باستخدام محلول التحكم

قم بتغيير بطارية جهاز القياس عندما تشير الإشارة إلى ذلك واحمل بعض البطاريات الاحتياطية عند السفر -

## ادوات اختبار السكر و الكيتون

شرائط اختبار نسبة الجلوكوز و الكيتون: هذه الشرائط مخصصة لكل جهاز، لذا من المهم أن يصف طبيبك العام الشرائط الصحيحة. ستحتاج إلى الأقل 5 شرائط لنسبة الجلوكوز يوميًا وبعض الشرائط الاحتياطية. ستقوم ممرضة السكري بإبلاغ الطبيب العام بنوع الشرائط التي ستحتاجها



## مراقبة مستويات السكر 2:

### طريقة إجراء فحص / مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم

لمعدات المطلوبة: جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم، شرائط الاختبار، جهاز سحب الدم من الإصبع، إبر سحب الدم من الإصبع، حاوية الأدوات الحادة، وقطن أو منديل

1- (تأكد من غسل اليدين وتجفيفهما جيدًا). (إذا كانت الأيدي باردة، قم بغسلهما بالماء الدافئ أو اهزهما لتدفئتهما)

2- ادخل ابره سحب الدم من الاصبع الجديده كما تم تعليمك-

3- أدخل الشريط في جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم-

4- اخترق جانب الإصبع (حيث يكون أقل ألمًا من أطراف الأصابع) وامسح القطرة الأولى من الدم بواسطة قطن أو منديل-

5- قم بعصر قطرة صغيرة من الدم عن طريق عصر الإصبع من القاعدة إلى الطرف-

6- الصق الشريط بالدم واسمح للشريط بامتصاص الدم. سيصدر جهاز القياس إشارة صوتية أو ستبدأ الشاشة في العد التنازلي عندما يصل كمية كافية - من الدم

7- بعد بضع ثوان، يجب أن تظهر نسبة الجلوكوز في الدم على الشاشة. (إذا ظهرت "خطأ" على الشاشة، فقد يكون ذلك بسبب ان عينة الدم - (غير كافية، لذا كرر الاختبار

8- تخلص من إبرة سحب الدم وشريط الاختبار كما تم تعليمك -

9- سجل نتيجة نسبة الجلوكوز في الدم

ما تم ذكره أعلاه هو مجرد دليل. دائمًا قم بأداء الاختبار أو مراقبته كما تم تعليمك من قبل ممرض مرض السكري للأطفال الخاص بك

**نصائح فحص نسبة الجلوكوز في الدم**

- تأكد من أن يديك نظيفتان قبل أن تبدأ. استخدم الماء بدلاً من المناديل المبللة (المناديل المبللة تحتوي على الغليسرين الذي يمكن أن يؤثر على النتيجة).
- اخترق جانب الإصبع، وليس منتصفه، ولا قرب الأظافر. استخدم الجانب أقل ألمًا
- استخدم إصبعًا مختلفًا في كل مرة وجزءًا مختلفًا؛ سيكون ذلك أقل ألمًا
- إذا لم تحصل على الكثير من الدم، قم بميل يدك نحو الأرض. ذلك يجب أن يزيد من تدفق الدم إلى الأصابع -
- تأكد من أن يديك دافئتان - إذا كانت باردة فعلاً، سيصعب استخدامها لسحب الدم، وسيكون وخز الإصبع أكثر ألمًا -

**متى يجب قياس السكر**

قبل جميع وجباتك الرئيسية (الإفطار، والغداء، والعشاء) - وهذا يتيح لك تصحيح نسبة الجلوكوز في دمك عن طريق ضبط الجرعة إذا كنت في حالة ارتفاع- أو انخفاض

قبل النوم - للتأكد من عدم وجود ارتفاع أو انخفاض كبير في نسبة الجلوكوز في الدم قبل النوم -

إذا كنت مريضاً - هذا أمر ضروري. قد تحتاج إلى فحص نسبة الجلوكوز في الدم كل ساعتين وإعطاء جرعة إضافية من الأنسولين إذا كانت نسبة - الجلوكوز مرتفعة لتجنب تكون الكيتونات

فيما يتعلق بالحالات المرتبطة بالهبوط المحتمل في نسبة الجلوكوز في الدم، مثل زيادة ممارسة التمارين أو استهلاك الكحول -

إذا كان هناك اشتباه بانخفاض نسبة الجلوكوز في الدم، قم بالتحقق للتأكيد. إذا كنت غير قادر على الوصول إلى جهاز القياس بسرعة، عالج - أولاً، ثم قم بالتحقق

إذا كانت نسبة الجلوكوز في دمك عالية في النهار (أعلى من 8 ملمول/لتر) وقد قمت بإعطاء جرعة تصحيحية، قم بإعادة الفحص في غضون - 2-4 ساعات للتحقق من أن نسبة الجلوكوز في دمك قد عادت إلى النطاق المستهدف

**أقلام الانسولين 3:**

هذه الأقلام تحتوي عادة على 3 مل من الأنسولين (عادة 300 وحدة) إما في كرتوش أو كأقلام قابلة للتصرف. سيقدم فريق العناية بمرض السكري نصيحة حول القلم الأنسب، حيث يعتمد ذلك على نوع الأنسولين وما إذا كنت بحاجة إلى جرعات بحجم 0.5 وحدة أو جرعات أكبر



تأكد من أن لديك قلم احتياطي (عبر وصفة من الطبيب العام) واختر ألواناً مختلفة لاقلام الأنسولين السريع والأنسولين الطويل المفعول حتى لا تختار

### أبر الأنسولين

هذه إبر مرتبطة بالقلم وهي جداً رفيعة للحد الأدنى من الإزعاج. يجب أن تستخدم مرة واحدة فقط. بالنسبة للأطفال والمراهقين، يُفضل استخدام الإبر بطول 4 ملم. من المهم أن تكون حذراً مع الإبر والتخلص منها بأمان في حاوية الأدوات الحادة الخاصة

### حاوية الأدوات الحادة

يمكن الحصول على هذه الحاويات من طبيب العائلة الخاص بك ولكن عادة ما يتعين جمعها من قبل السلطة المحلية عندما تمتلئ.



### تقنيات الحقن، العناية بموقع الحقن، واستلام الأنسولين 4:

ستكون ممرضة مختصة في مرض السكري أو عضو في فريق العناية بالمرضى معك أثناء الحقن الأول حتى تشعر بأنك تستطيع إدارة ذلك بدون مساعدتهم. من خلال اتباع الإرشادات في كل مرة، ستصبح هذه العملية جزءاً من روتينك اليومي قريباً.

من فضلك، تحدث مع أحد ممرضي مرض السكري لدى الأطفال إذا كنت ترغب في المزيد من الأفكار حول دعم أوقات الحقن. مناقشة الأمور مع الأطفال ومحادثتهم بطريقة مناسبة لعمرهم، تقنيات شغل الانتباه واستخدام الدُمى الناعمة للعب الأدوار هي بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد

### الانسولين

تحقق من أن الأنسولين الذي ستستخدمه لم يتجاوز تاريخ انتهاء الصلاحية. بمجرد فتح الأنسولين واستخدامه، يمكن أن يستمر لمدة أربعة أسابيع ويمكن - تخزينه عند درجة حرارة الغرفة. يجب تخزين الأنسولين الغير مفتوح في الثلاجة تأكد من أنك تقدم الحقن وفقاً لنوع الأنسولين وتعليمات الشركة المصنعة. الأنسولين السريع المفعول (مثل نوفورابيد، هيو مالوج) يجب أن يُعطى على شكل - جرعة وعادةً يتم حقنه 15-30 دقيقة قبل تناول الطعام. أما الأنسولين الطويل المفعول أو الأنسولين الأساسي (مثل ليفمير، تريسيبيا) يُعطى في وقت محدد من اليوم ولا علاقة له بالطعام. ستقدم لك ممرضة مرض السكري توجيهات حول ما يجب عليك فعله

## تقنية حقن الانسولين و التناوب

مشاهدة الممرضة أثناء أدائها للحقنة الأولى ستمكنك من رؤية التقنية الصحيحة وأماكن الحقن المناسبة، وكيفية دعم طفلك أثناء الإجراء - من المهم التنقل حول منطقة الحقن وتغيير مواقع الحقن بين الحين والآخر، حيث يمكن أن تتطور تجمعات دهنية (التكتل الشحمي) إذا استمرت في - استخدام نفس المنطقة. يمكن أن تؤثر هذه التجمعات على امتصاص الأنسولين وتؤدي إلى تقلبات في مستوى الجلوكوز في الدم إذا كنت غير متأكد، فاسأل فريق مرض السكري للمساعدة والنصيحة -

تذكر دائماً فحص مناطق الحقن بشكل منتظم للبحث عن تجمعات الدهون، لأنها ممكن ان تسبب هبوط حاد للسكر

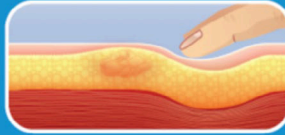
### 2. Hands On (palpation)



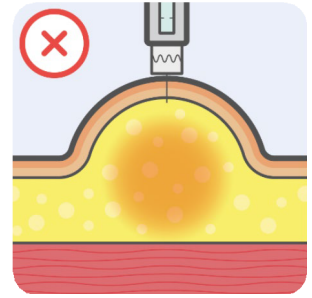
Use firm downward pressure



Feel for the difference in tissue structure



You can mostly feel the edge of the lipo as a harder ridge



## مواقع الحقن

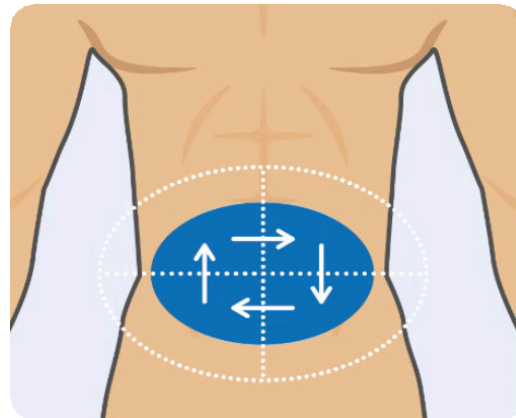
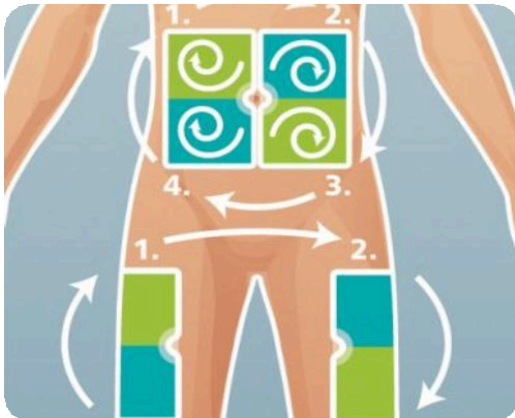
ألمكان المفضل هو أعلى الأرداف. تحتوي هذه المنطقة على أكبر كمية من الأنسجة تحت الجلد (دهون)، مما يعني أنه من غير المرجح حدوث حقن في العضلات. حقن العضلات يمكن أن يكون أكثر ألماً وامتصاص الأنسولين بسرعة وبشكل غير متنبئ به

إذا كان طفلك على وشك القيام بنشاط أو ممارسة رياضية مثل الجري أو كرة القدم، فإن الأنسولين المحقون في الساقين سيتم امتصاصه بسرعة كبيرة

## اقتراحات لنمط تناوب المواقع

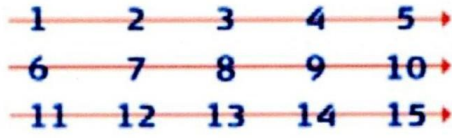
هناك عدة طرق للتناوب (انظر أدناه) تساعد في منع استخدام مفرط لموقع الحقن الواحد وضمان امتصاص الأنسولين بشكل مثالي وستقلل من مخاطر تكون الكتل الشحمية

### التناوب بين المواقع وداخل المواقع



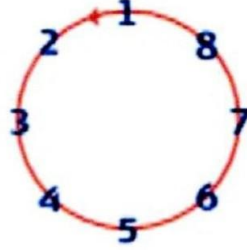
## "لوحة المفاتيح طريقة"

مفيد للبطن والفخذين

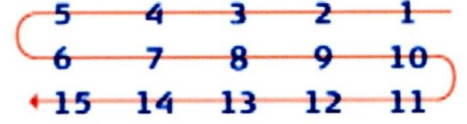


## "أسلوب الدائرة أو الساعة"

مفيد للوركين والأرداف "



## طريقة "مفيد للبطن والفخذين S"



## طريقة الحقن



الأطفال الذين نقل أعمارهم عن سبع سنوات عادة ما يحتاجون إلى شخص آخر لإجراء الحقن لهم. إذا كان طفلك بحاجة إلى إعطاء حقنة له من قبل عضو (ملم) لمنع إصابات الوخز بالإبر (BD Autosheild 5) في الفريق (في المدرسة أو المستشفى) أو مقدم الرعاية، فيجب استخدام إبرة الأمان

## قبل الحقن



## بعد الحقن



في جميع الأوقات ، يُوصى باستخدام أقصر إبر ممكنة، والتي حاليًا تبلغ طول 4 ملم

تحدث مع ممرض مرض السكري حول تقنيات التكيف وتشنيت الانتباه التي قد تساعد. إذا كنت قد جربت بالفعل هذه الاستراتيجيات، فقد يكون من المفيد ترتيب موعد مع أخصائي نفسي في فريق مرض السكري

قم بإزالة غطاء القلم-

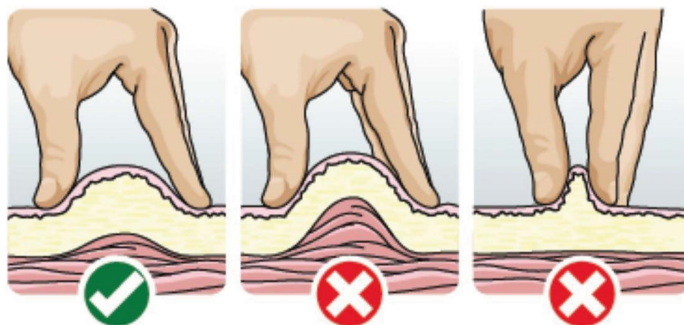
قم بتركيب إبرة القلم الجديدة-

قم بتزويد الإبرة بـ 2 وحدة من الأنسولين، مع الاحتفاظ بالقلم مع الإبرة في وضع رأسي-

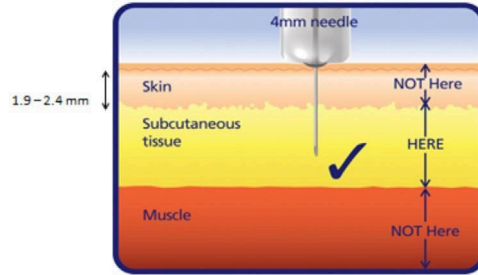
كرر الاجراء -بمجرد رؤية قطرة من الأنسولين، يكون القلم جاهزًا للاستخدام. إذا لم يتم رؤية قطرة من الأنسولين-

حدد عدد الوحدات المحسوبة للوجبة أو الوجبة الخفيفة أو التصحيح-

اختر موقع الحقن وأرفع طية واسعة من الجلد. هذا يساعد في تثبيت الجلد ويجنب حقن العضل. يُوصى برفع الجلد لجميع الأعمار وخاصةً للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 6 سنوات



أحقن إبرة جهاز القلم بزاوية 90 درجة واضغط على الزر/المكبس بأقصى ما يمكن. سيتم إعادة تعيين العداد إلى الصفر للإشارة إلى أن الجرعة قد تم إعطاؤها.



قم بالبعد إلى 10 قبل إزالة جهاز القلم للحد من تسرب الأنسولين-

بعد الحقن، قم بإزالة إبرة القلم من القلم باستخدام الغطاء الخارجي (لا تحاول استبدال الغطاء الداخلي للإبرة) واعتماد التخلص منها بعناية في صندوق الإبر الخاص

ضع غطاء القلم على القلم-

أحرص دائمًا على إزالة الإبرة بعد كل حقنة للحد من مخاطر الحقن العرضي ومنع إعادة استخدام إبرة مستعمله ممكن ان تكون أكثر ألمًا وتسبب مزيدًا من المشاكل للجلد

تذكر أن الأنسولين السريع المفعول يجب حقنه في موقع مختلف عن الأنسولين الأساسي طويل المفعول-

سيساعدك ممرضي مرض السكري الخاص بك في ذلك وسيكونون قادرين على تقديم النصيحة لك في الأيام القليلة الأولى بعد التشخيص

## أبر السلامة

التشريعات الأوروبية الأخيرة تتطلب أنه إذا كانت إبرة السلامة متاحة، فيجب على الأشخاص الذين يعتنون بشخص يحتاج إلى حقنة، استخدام هذه الإبر لحماية أنفسهم من الإصابة بالإبرة وتعرضهم للعدوى المنقولة بالدم



يوصي فريق مرض السكري فريق العناية بالأطفال بتوضيح تقنية الحقن باستخدام إبرة بطول 4 ملم (على دمية ناعمة أو شيء مماثل). سيتم بعد ذلك القيام بالحقن الفعلي من قبل الممرض باستخدام الابره الآمنه (راجع الصورة أعلاه). سيتم أيضًا تشجيع موظفي المدرسة ومقدمي الرعاية على استخدام هذا الابره.. وعندما يكون طفلك قادرًا على حقن نفسه، سيتم استخدام إبرة القلم بطول 4 ملم

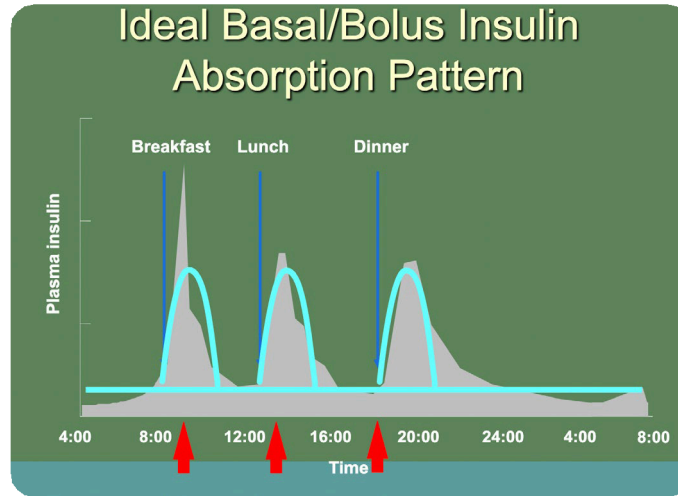


## دليل لانظمة الانسولين 5:

أكثر نوعين شائعين من أنظمة الأنسولين المستخدمة هما الحقن المتعددة اليومية وعلاج مضخة الأنسولين المعروف أيضاً بأسم التسلل الجلدي المستمر. كل من هذه الأنظمة تتضمن توصيل الأنسولين القاعدي و انسولين الوجبات، ولذلك يُشار إليهما أحياناً بـ "أنظمة البازل بولس".

### الحقن المتعدده اليوميه

تتضمن نوعين مختلفين من الأنسولين - الأنسولين السريع المفعول المعطى على شكل جرعة مع كل وجبة أو وجبة خفيفة، والأنسولين القاعدي طويل المفعول المعطى مرة أو مرتين في اليوم.



### الانسولين القاعدي طويل المفعول

الأنسولين القاعدي طويل المفعول مثل ليفيمير وتريسيبا يُعطى مرة أو مرتين يوميًا لتوفير مستوى منخفض من الأنسولين في الخلفية (البازل). هذا الأنسولين القاعدي طويل المفعول يوفر إمداداً مستمراً للحفاظ على مستوى مستقر للسكر في الدم على مدار اليوم والليل. الأنسولين القاعدي طويل المفعول له بداية أبطأ ويستمر لفترة أطول بكثير من الأنسولين السريع.

يجب إعطاء الأنسولين القاعدي طويل المفعول في نفس الوقت تقريباً كل يوم

الأنسولين القاعدي طويل المفعول مطلوب حتى عندما لا يتم تناول الطعام أو الشراب. إنه ليس سريعاً بما فيه الكفاية لكي يستخدم للطعام أو التصحيح.

Insulin Type	Proprietary Name – use when prescribing	Manufacturer	Device	Taken	Onset	Peak	Duration	Typical activity profiles
Long-acting analogue insulins								
Insulin Detemir	Levemir®	Novo Nordisk	Flexpen, cartridge	Once or twice a day	2-4 hrs	6-14 hrs	16-20	
Insulin Glargine	Lantus®	Sanofi-Aventis	Solostar pen, cartridge	Once a day	2-4 hrs	No peak	20-24 hrs	
Insulin Degludec	Tresiba®	Novo Nordisk	Flextouch Pen	Once a day	30-90 mins	No peak	Over 42 hours	

**(الأنسولين السريع المفعول (البولس)**

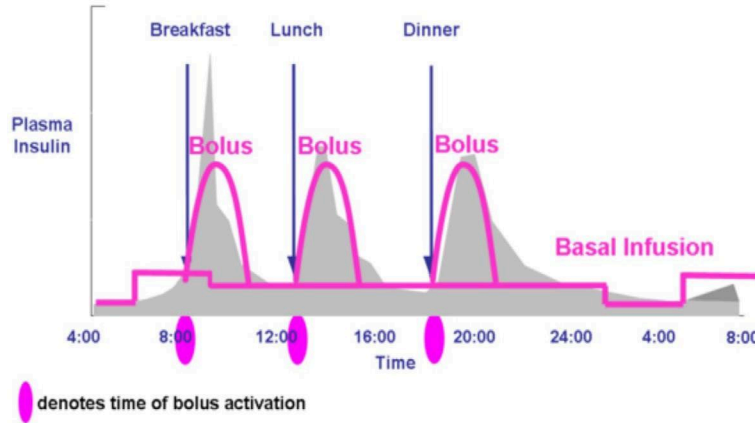
يُعطى الأنسولين السريع المفعول للطعام الذي سيتم تناوله وعند الحاجة لتصحيح مستوى السكر في الدم العالي-

- الأنسولين السريع المفعول مثل نوفورايد يتم امتصاصه بسرعة أكبر من الأنسولين القاعدي ويستمر لمدة 3-5 ساعات. تم تصميمه ليتم إعطاؤه قبل تناول (الطعام/الشراب الذي يحتوي على الكربوهيدرات لمنع ارتفاع مستوى السكر في الدم أو تصحيحه إلى نطاق الهدف (4-7 ملمول/لتر معدل الأنسولين إلى الكربوهيدرات هو الحساب المستخدم لحساب كمية الأنسولين التي يجب إعطاؤها قبل كل وجبة. سيقوم فريق مرض السكري الخاص بك بتوجيهك بشأن نسب الأنسولين إلى الكربوهيدرات التي يجب استخدامها. من غير النادر استخدام نسب مختلفة من الأنسولين إلى الكربوهيدرات في كل وجبة. يعمل الأنسولين السريع المفعول بشكل أفضل إذا تم إعطاؤه قبل الطعام بمقدار 15-30 دقيقة
- عامل الحساسية للأنسولين أو الجرعة التصحيحية هو كمية الأنسولين المطلوبة لإعادة مستوى السكر في الدم إلى نطاق الهدف (4-7 ملمول/لتر) على سبيل - المثال، إذا كانت وحدة واحدة من الأنسولين تخفض مستوى السكر في الدم بمقدار 5 ملمول/لتر، سيتم كتابتها على أنها 1:5

Insulin Type	Proprietary Name – use when prescribing	Manufacturer	Device	Taken	Onset	Peak	Duration	Typical activity profiles
<b>Rapid-acting analogue insulins</b>								
Insulin Aspart	NovoRapid®	Novo Nordisk	Vial, Flexpen, cartridge	Just before, with or just after food	10-20 mins	1-3 hrs	2-5 hrs	
Insulin Lispro	Humalog®	Lilly	Vial, Kwikpen, cartridge					
Insulin Glulisine	Apidra®	Sanofi-Aventis	Vial, Solostar pen, cartridge for Optipen					

**علاج مضخة الانسولين**

- مضخة الأنسولين هي جهاز يعمل بالبطارية يقوم بتوصيل الأنسولين سريع المفعول فقط. يتم برمجته لتوصيل الأنسولين بكميات صغيرة بشكل مستمر طوال اليوم لتقليد عمل البنكرياس، ويعرف هذا بمعدل البازل للمضخة. في أوقات الوجبات، يُعطى جرعة بولس من الأنسولين (انسولين الوجبة) عن طريق الضغط على سلسلة من الأزرار لتوصيل جرعة الوجبة بعد عد الكربوهيدرات وإذا كانت مطلوبة للجرعة التصحيحية
- الأنسولين القاعدي الطويل المفعول لا يُستخدم في علاج مضخة الأنسولين - سيتم توفير تدريب شامل على استخدام المضخة إذا اخترت استخدام هذه الطريقة لاستلام الأنسولين-



أحفن المتعددة يوميًا وعلاج مضخة الأنسولين يقدمان إدارة مكثفة ويهدفان إلى تكريس عمل البنكرياس الطبيعي مع منح مرونة وتعديلات جرعات صغيرة بحيث يمكن أن يتناسب مرض السكري مع نمط حياتك

## تقنيات مرض السكري 6:

تتوفر خيارات تقنيات مرض السكري لدعم الرعاية لمرضى السكري. تشمل هذه الخيارات علاج مضخة الأنسولين، ورصد السكر في الدم المستمر، وأنظمة توصيل الأنسولين التلقائية

### علاج مضخة الأنسولين

علاج مضخة الأنسولين هو وسيلة أخرى لتوصيل الأنسولين تحت الجلد. يتم ضخ الأنسولين بشكل متواصل على مدار 24 ساعة (الأنسولين القاعدي) وإيضاً لتناسب الكربوهيدرات في الوجبات أو للتصحيح. قد توفر علاج مضخة الأنسولين مزيداً من المرونة وخيارات إضافية، ولكن بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يشعرون بأنها تتطلب مزيداً من العمل. هناك عدد من مضخات الأنسولين بما في ذلك تلك التي تنتجها شركات

ميدترونيك-

انسوليت-

تاندوم-

ايبسوميد-

تأتي كل مضخة مع ضمان لمدة أربع سنوات وبالتالي التزم لمدة أربع سنوات مع المضخة المختارة. المزيد من النقاش مع الفريق يساعد في ضمان مراعاة الاحتياجات والتفضيلات الفردية لضمان اختيار الخيار الأكثر ملاءمة

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن علاج مضخة الأنسولين، يرجى سؤال ممرض السكري أو أي من فريق السكري. هناك توقع بأن العائلة ستعمل بشكل وثيق مع الفريق وأن أي تغيير في هذا العلاج سيضم زيارات إضافية للعيادة بإشراف الفريق، قبل وبعد بدء استخدام المضخة

### مراقبة الجلوكوز المستمره

يمكن استخدام مراقبة الجلوكوز المستمرة في الوقت الحقيقي مع علاج مضخة الأنسولين أو علاج الحقن، ويمكن أن تقلل من تقلبات مستويات الجلوكوز. وهذا بدوره سيزيد من الوقت في النطاق عندما يكون مستوى الجلوكوز في الدم بين 4 و 10 ملمول/لتر

ستعرض أجهزة مراقبة الجلوكوز المستمره قراءة كل 5 دقائق وسهلاً يشير إلى اتجاه التغيير. ومع ذلك، تتأخر القراءات مقارنة بقراءات الجلوكوز في الدم بحوالي 5-10 دقائق



## أنظمة توصيل الأنسولين التلقائية (الحلقة المغلقة)

أنظمة توصيل الأنسولين التلقائية (الحلقة المغلقة) تتكون من ثلاثة أجزاء



- مضخة الانسولين
- جهاز مراقبة الجلوكوز المستمر
- الخوارزمية التي تحدد توصيل الانسولين

يمكن أن تحسن هذه الأنظمة وقت التراجع وتقليل التقلبات في مستويات الجلوكوز من خلال تعليق وزيادة توصيل الأنسولين بناءً على قراءة الجلوكوز. التكنولوجيا تتطور باستمرار ونحن ملتزمون بضمان وصول أطفالنا وشبابنا المصابين بالسكري إلى أحدث التقنيات المناسبة لمساعدتهم في إدارة السكري. وهذا يعني اتباع نهج فردي. فريقنا الخاص بمرضى السكري هنا لدعم جميع العائلات لضمان أن لديهم جميع المعرفة والمهارات اللازمة لدمج الرعاية لمرض السكري في الحياة اليومية.

## المراقبه و العناية بمرض السكري الخاص بك :7

جسمك يعمل بشكل أفضل إذا لم تكن مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة جدًا وليست منخفضة جدًا. الأشخاص الذين ليس لديهم مرض السكري لديهم مستويات جلوكوز الدم التي تتراوح بين 3.5 و 7 ملم/لتر. إذا كان لديك السكري، فالهدف هو الحفاظ على مستويات جلوكوز الدم بين 4 و 7 ملم/لتر قبل الوجبات وعند الاستيقاظ، وبين 5 و 9 ملم/لتر تقريبًا بعد مرور حوالي ساعتين على الوجبات.

معادلة دقيقة لجرعات الأنسولين، والنظام الغذائي، والتمارين ستساعد في تحقيق ذلك

قياس مستوى جلوكوز الدم هو الطريقة الوحيدة لمعرفة مستوياتك بالضبط. إذا اعتمدت على كيفية شعورك، ستعرف فقط عندما تكون منخفضة جدًا أو عالية جدًا

### المراقبه اليوميه لمستوى السكر

يمكن القيام بهذا في المنزل أو في المدرسة أو عندما تكون في أماكن أخرى عبر إجراء فحوصات منتظمة للدم بواسطة الوخزات على الأصبع، باستخدام (المعدات التي سنقدمها لك أو باستخدام مستشعر (راجع ملخص فحص مستوى الجلوكوز في الدم

يُوصى بفحص مستوى الجلوكوز على الأقل قبل كل وجبة، قبل النوم، وعندما تشعر بالانخفاض أو التوعك

قد تكون هناك حاجة إلى فحوصات إضافية في أوقات أخرى مثل أثناء المرض، بعد وقوع نقص في مستوى السكر (هبوط السكر)، وفترات الإجهاد مثل وقت الامتحانات، أو أثناء فترة النمو

ستعرف أنماط واتجاهات مستويات الجلوكوز في الدم التي تكون مرتفعة جدًا أو منخفضة جدًا بشكل أسهل من خلال المراقبة المنتظمة

إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة بشكل كبير (14 ملمول/لتر أو أكثر)، قم بفحص مستويات الكيتون في الدم إذا كانت مستويات الكيتون في الدم أعلى من 0.6 ملمول/لتر وتزداد، يجب اتخاذ إجراء فوري لأنك في خطر سريع جدًا من التعرض لمرض خطير. (راجع (قواعد العناية خلال الأيام المرضية

## أهمية مراقبة وقياس مستويات السكر

الرقم الذي يظهر على الجهاز يخبرك بكمية الجلوكوز في الدم في الوقت الذي تم فيه إجراء الاختبار. يتم قياسه بوحدات تسمى مليمولات لكل لتر: المدى المستهدف لمستويات الجلوكوز في الدم للأطفال المصابين بمرض السكري هو

عند الاستيقاظ: ليتر/4-7ممول

قبل الوجبات و اوقات اخرى خلال اليوم: ليتر/4-7ممول

بعد الوجبات: ليتر/5-9ممول

قبل السياقه:ليتر / على الاقل 5 ممول

تشير نتيجة مستوى الجلوكوز في الدم إلى الإجراء الذي ستحتاج إلى اتخاذه لإدارة مرض السكري بشكل جيد في حياتك اليومية

يتم ضبط جرعات الأنسولين وفقًا لأنماط واتجاهات مستويات الجلوكوز في الدم لتحقيق مستوى أفضل للتحكم

إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعًا مثل 8 ملمول/لتر أو أكثر قبل الوجبة، فإن الأنسولين الإضافي موصى به. ويُسمى هذا بجرعة التصحيح

يتم إضافة هذا الأنسولين الإضافي إلى الأنسولين الموجود في الوجبة الذي تم حسابه بناءً على عد محتوى الكربوهيدرات. خلال 2-4 ساعات أو بحلول الوجبة التالية، يجب أن يعود مستوى الجلوكوز في الدم إلى النطاق المستهدف. سيقوم فريق السكري بإعلامك بنسبة جرعة التصحيح الخاصة بك. ستتغير نسبة جرعة التصحيح مع مرور الوقت مع نموك

قبل تغيير جرعات الأنسولين، يجب أن تنتظر في أمور أخرى مثل مواقع الحقن والتناوب والتمارين الرياضية والطعام (انظر إلى تعديلات الأنسولين وحل (المشكلات

## متوسط مستويات الجلوكوز في الدم وتحميل القياسات من الجهاز: 8

### في المنزل

المستوى التراكمي للسكر يُمثّل بشكل فعال مستويات الجلوكوز المتوسطة على مدى 6-12 أسبوعًا. و هي طريقة لمراقبة كيفية أدائك بين زيارات العيادة من خلال النظر في مستويات الجلوكوز المتوسطة خلال 1-2 أسابيع ويمكنك القيام بذلك على جهاز قياس الجلوكوز الخاص بك. تُظهر العلاقة بين مستوى الجلوكوز المتوسط و في الرسم البياني أدناه

HbA1c(mmol/mol)	Average glucose(mmol/L)
20-42	3.8-7
<50	<8.1
50-60	8.1-9.5
61-70	9.6-11.1
71-80	11.2-12.5
81-100	12.6-15.4
>100	>15.4

لتحقيق الهدف الوطني لمستوى تراكمي قدره 48 ممول/م أو أقل، نقترح عليك أن تهدف إلى مستوى متوسط لسكر الدم أقل من 8 مم/لتر أسبوعياً (من المهم أن نلاحظ أن مستوى السكر في الدم المتوسط مفيد فقط إذا تم إجراء ما لا يقل عن 4 فحوصات لمستوى السكر يوميًا)

إذا كان متوسط مستوى السكر في دمك يتجاوز بانتظام 8 مم/لتر أو إذا كنت تعاني من هبوطات في مستوى السكر في الدم أكثر من 10% من الوقت، فيرجى الاتصال بالعيادة حتى تتمكن من مساعدتك في التحقق مما إذا كان هناك حاجة لإجراء أي تغييرات في جرعات الأنسولين أو توقيتها

### في العيادة

عند حضورك لعيادة الأمراض السكرية ، يجب أن تتوقع أن يتم تحميل بيانات قياس مستوى السكر في الدم من جهازك (أو أجهزتك) ثم مناقشة النتائج معك أثناء استشارتك الطبية. وسينطبق نفس الأمر على مضخات الأنسولين إذا كنت تستخدمها. لذلك، فمن الضروري أن يتم جلب جميع أجهزة قياس مستوى السكر في الدم الخاصة بك إلى العيادة وأن تتحقق من أن الوقت والتاريخ مضبوطين بشكل صحيح على الجهاز. إذا كنت ترغب في الحصول على جهاز قياس جديد، يرجى التحقق مع الفريق الطبي من ما إذا كان بإمكان الجهاز الجديد أن يتم تحميل البيانات منه

#### اهداف اغلب العيادات الان

متوسط مستوى جلوكوز (خلال 14 يوم)	8 ممول
الانحراف المعياري (التباين)	3
%الوقت في النطاق (4-10)	70

## تحميل و مشاركة البيانات: 9

تجمع البيانات المأخوذة من التكنولوجيا التي تم تزويدك بها للمساعدة في إدارة مرض السكري الخاص بك. يمكنك تحميل هذه البيانات وعرضها بنفسك ومع فريق العناية بمرضى السكري الخاص بك. وهذا يسمح بتمثيل بصري لمستويات الجلوكوز في الدم ومعلومات أخرى من جهاز القياس أو الجهاز الاستشعاري على مرور فترة زمنية محددة، مثل 2 أسابيع مثلاً. يمكن إجراء تغييرات في إدارة مرض السكري الخاص بك استنادًا إلى هذه البيانات لتحسين مراقبة مرض السكري الخاص بك

تتيح كلوكو رفع المعلومات بسهولة من معظم، ولكن ليس جميع، أجهزة قياس مستوى الجلوكوز في الدم، ومضخات الأنسولين، سي جي ام، وتطبيقات الهواتف المحمولة. بالنسبة للتقنيات التي لا تقوم بالرفع إلى منصة الرفع كلوكو، تتوفر منصات مختلفة من شركات أخرى لرفع أجهزتها. يُرجى مناقشة تقنيته مع فريقك للحصول على مزيد من المعلومات.

## او 10: المستوى التراكمي HbA1c

الهيموجلوبين التراكمي المشبع هو مؤشر على مستويات الجلوكوز في الدم الخاصة بك خلال الـ 6-12 أسبوعاً الماضية.

### ماذا يقيس؟

الهيموجلوبين موجود في خلايا الدم الحمراء - وهذا ما يجعل دمك أحمر. يلتصق الجلوكوز بخلايا الدم الحمراء، وكلما زادت نسبة الجلوكوز في الدم، زادت نسبة الجلوكوز الملتصق بالخلايا الحمراء. مدى حياة خلية الدم الحمراء هو 120 يوماً، ولذلك إذا قسنا كم من الخلايا الحمراء لديها الجلوكوز ملتصق بها، فإن ذلك يعطينا إرشاداً حول مستويات الجلوكوز في دمك على مدى الـ 120 يوماً الأخيرة (3 أشهر).

### ما الذي لا يقيس

إنها ليست قياساً لمستوى الجلوكوز في الدم كما ستحصل عليه إذا قمت بأخذ قطرة من الدم من أصبعك واختبارها باستخدام جهاز القياس. إنها لا تقيس التغيرات الفجائية في مستوى الجلوكوز في دمك، ولن تعكس مستوى الجلوكوز في يوم واحد أو أسبوع واحد.

## ما هو المعدل الطبيعي للمستوى التراكمي و علاقته بمستوى السكر في الدم؟

الأوعية الدموية الصغيرة تمتد في جميع أنحاء الجسم وتتضرر بواسطة مستويات الجلوكوز في الدم المرتفعة بشكل مستمر، مما يؤدي إلى مضاعفات طويلة الأمد لمرض السكري مثل مشاكل الكلى والعيون.

الهدف المطلوب لمستوى السكر التراكمي في الدم 48 ملليمول/مول (6.5%) أو أقل هو مثالي لتقليل مخاطر المضاعفات طويلة الأمد. قد يكون من الصعب تحقيق هذا الهدف، ولكنه يستحق الجهد. من المهم ان نلاحظ انه اذا كان مستوى السكر التراكمي اعلى او اقل من الهدف المثالي فإن اي تقليل في المستوى يقلل من مخاطر المضاعفات طويلة الأمد.

سنقدم الدعم للأطفال والشباب الذين يعانون من مرض السكري من النوع الأول وأفراد العائلة لتحقيق أهدافهم الفردية للمستوى التراكمي المتفق عليه بشكل آمن.

## كم مره يتم قياس مستوى السكر التراكمي؟

نحن نهدف الى قياس مستوى السكر التراكمي في كل زيارة للعيادة، على الأقل كل 3 أشهر. إذا كانت النتيجة أعلى من 69 ملليمول/مول (8.5%)، سنقوم بترتيب مواعيد أكثر تواتراً لتقديم الدعم الإضافي لك.

بعد تشخيص مرض السكري من النوع الأول، السنن الأوليتان مهمتان حقاً. أظهرت الأبحاث أن تحقيق مستويات الجلوكوز المستهدفة و مستوى تراكمي أقل من 48ممول/مول خلال السنه الى سنتين الاولى يمثل حمايه صحيه مستقبليه

سنساعدك في الوصول إلى هذا الهدف لمستوى الجلوكوز في غضون 3-6 أشهر من التشخيص والمحافظة عليها قدر الإمكان، من خلال إدارة نشطة، باستخدام التكنولوجيا، وتقديم الدعم العملي والعاطفي لأسرتك.

مسار العناية خلال العام الأول هو لمساعدتك في تحقيق بداية جيدة مع مرض السكري.

# Chapter C

الاكل و السكري



## الاكل و السكري

### ماذا بإمكانني ان اكل؟ 1:

اختيارات الطعام هي جزء مهم من إدارة مرض السكري، ولكن ليس هناك نظام غذائي خاص للأطفال أو الشبان الذين يعانون من مرض السكري. يجب أن يكون الطعام الذي تأكله مستنداً إلى الأكل الصحي الذي يمكن أن يتمتع به جميع أفراد عائلتك وأصدقائك. ومع ذلك، تناول الأطعمة الدهنية أو الغنية بالسكر أو المصنعة بشكل متكرر يمكن أن يجعل إدارة مرض السكري أكثر صعوبة بكثير.

### ما اهمية الاكل؟

الطعام مهم ليمنحنا الطاقة التي نحتاجها للتفكير والمشي والركض واللعب، وأيضاً للنمو بشكل سليم. يحتوي الطعام على العديد من الفيتامينات والمعادن التي تحافظ على صحتنا. من المهم تناول كمية مناسبة من الطعام وفقاً للعمر والحجم ومستوى النشاط. عندما يتم تشخيص الأشخاص للمرة الأولى بمرض السكري، غالباً ما يشعرون بالتعب الشديد والضعف وقد يكونون قد فقدوا بعض الوزن.

### كيف يستعمل الجسم الطاقة؟

بعض الأطعمة التي نأكلها تتحلل إلى جلوكوز في جسمنا. يدخل هذا الجلوكوز في مجرى الدم. الأنسولين هو هرمون يتم إنتاجه بواسطة خلايا في البنكرياس، وظيفته فتح الخلايا والسماح للجلوكوز بالدخول حتى يمكن استخدامه كمصدر للطاقة. الأنسولين يسمح أيضاً لنا بتخزين الطاقة في عضلاتنا وكبدنا.

في مرض السكري، تتوقف الخلايا في البنكرياس عن إنتاج الأنسولين، لذلك لا يمكن استخدام الجلوكوز في الدم. هذا يسبب ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم (فرط السكر في الدم)، مما يمكن أن يجعلك تشعر بالتعب والعطش وعدم الارتياح. هذا هو السبب في ضرورة استخدام الأنسولين.

### سكر الدم

هناك ثلاث مجموعات غذائية أساسية:

الكاربوهيدرات-

البروتين-

الدهون-

الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات توفر الطاقة وتساعد في النمو. يتم تحطيم الكربوهيدرات في الجسم إلى الجلوكوز. الجلوكوز يساهم في التعلم واللعب وزيادة النشاط. الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات ستكون لها أكبر تأثير على مستوى الجلوكوز في الدم من بين جميع مجموعات الطعام. هناك نوعين من الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات المعقدة أو البسيطة-

الكربوهيدرات البسيطة-

## الكربوهيدرات المعقدة

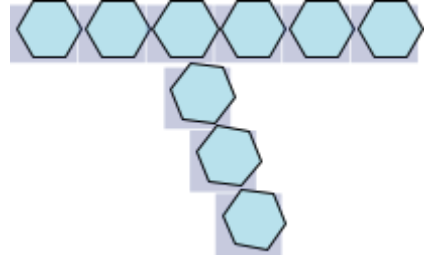
يوجد هذا النوع من الكربوهيدرات في امثلة الاطعمه ادناه

خبز, بطاطا, رز, معكرونة, كسكس, كينوا, الحبوب, الشيباتي, خبز نان, موز جاف, الشوفان و الدقيق.



هذه الأنواع من الكربوهيدرات تسبب ارتفاعاً ثابتاً في مستوى الجلوكوز في الدم على مدى فترة طويلة. الجلوكوز في هذه الأطعمة مرتبط معاً في سلاسل "طويلة، وهذا هو ما يجعلها "معقدة"

النشويات



الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات النشوية قليلة الدهون وتساعد في الشعور بالشبع. يجب أن تُضمّن كجزء من كل وجبة ووجبة خفيفة (إذا كنت بحاجة إليها). وتنتشر بالتساوي على مدار اليوم.

## الكربوهيدرات السكرية

هذا النوع من الكربوهيدرات موجود في الاطعمه التاليه

السكر, العسل, المربي, المشروبات الغازية, مشروبات طاقه, حليب مخفوق, عصير فواكه, سموذي, حلويات, الشكولاته, حبوب الافطار المغطاة بالسكر, الكيك, البسكت و أطباق الحلوى



سكر الجلوكوز



الجلوكوز في الكربوهيدرات السكرية ليس متصلاً معاً في سلاسل

تتحلل هذه الأطعمة بسهولة أكبر مما يسبب ارتفاعاً سريعاً في مستوى الجلوكوز في الدم.

يجب تجنب المشروبات الغازية العادية، والسكر المكرر، والعسل، والمربي، وعصائر الفاكهة العادية، حيث تؤثر بشكل كبير على مستوى الجلوكوز في الدم ويصعب على الأنسولين مجارات تأثيرها. هناك بدائل خالية من السكر يمكن اختيارها، مثل المشروبات الغازية الخالية من السكر، والمشروبات الغازية الخفيفة/الخالية من السعرات الحرارية، ولكن نظراً لأنها تضر بأسنانك، يجب دائماً تناولها كجزء من نظام غذائي متوازن.

السكريات الطبيعية: توجد هذه السكريات في الحليب والزبادي (لاكتوز) والفاكهة (فركتوز). السكريات الطبيعية ستؤثر على مستوى الجلوكوز في الدم وستحتاج إلى مطابقتها مع الأنسولين، ولكن التغذية بها صحية ويجب تضمينها في النظام الغذائي.

## كيف يتوازن الطعام و الأنسولين سويه؟

ستزيد مستويات الجلوكوز في الدم دائماً بعد تناول الطعام بحوالي ساعه الى ساعتين. سيؤثر مقدار الجلوكوز والألياف في الأطعمة على مدى سرعة تحلل الطعام وبالتالي سيؤثر على ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم. من الأفضل بالنسبة لك أن تشهد ارتفاعاً صغيراً في مستويات الجلوكوز في الدم بعد الوجبات، بدلاً من ذلك ارتفاعاً حاداً.

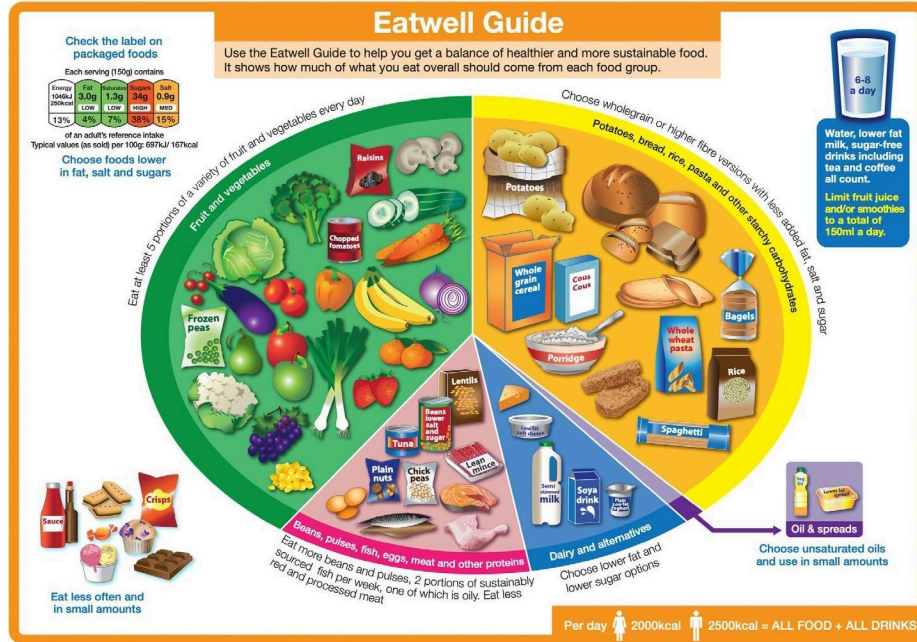
## الانسولين

الأنسولين مطلوب عند تناول الطعام. يجب دائماً تناوله قبل تناول الطعام بخمس عشرة دقيقة. الكمية المطلوبة تعتمد على مقدار الكربوهيدرات التي تم تناولها ونسبة الأنسولين إلى الكربوهيدرات الخاصة بك.

في الحقن المتعددة اليومية، ستتناول ثلاثة أو أكثر من هذه الحقن مع الطعام (الجرعه السريعه) وسيتم تناول حقنة واحدة أو اثنتين أخريين لتوفير الأنسولين الأساسي (الخلفي) والذي لا يرتبط بالطعام. سيقوم فريق السكري بشرح كيفية عمل الأنسولين الذي تستخدمه. تذكر أنه قد تحتاج أيضاً إلى جرعات من الأنسولين مع الوجبات الخفيفة، حيث أن الأنسولين ليس مقتصرًا على وقت الوجبات. أحياناً يمكن أخذ الأنسولين السريع المفعول لتصحيح قيمة السكر في الدم العالية، حتى دون تناول وجبة.

## مرشد الأكل الصحي

هذا مرشد مفيد لمساعدتك في إدارة داء السكري والطعام الخاص بك. ليس هناك نظام غذائي خاص للأشخاص الذين يعانون من داء السكري. يستند النموذج إلى مبادئ الأكل الصحي وبالتالي يمكن استخدامه للجميع.



تحتاج إلى مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل هذه الفئات للبقاء على صحة جيدة، وتزويد جسمك بالتوازن الصحي من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن التي تحتاجها.

## فواكه و خضروات

هذه الأطعمة مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن والألياف

خمس في اليوم- من المفضل أن تهدف إلى تناول 5 حصص من الفواكه والخضروات يوميًا لتمنح جسمك جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها. الفيتامينات والمعادن تحمي الأوعية الدموية من الضرر الذي يمكن أن يتسبب فيه ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم. نظرًا لمحتوى السكر في الفواكه، يجب أن يُقتصر تناولها على 2-3 حصص في اليوم. ومع ذلك، لا يمكنك أبدًا تناول الخضروات بكميات كبيرة جدًا.

غالبًا ما يفضل الأطفال تناول الخضروات الطازجة على الخضروات المطهية، والتي هي أيضًا خيار رائع كوجبة خفيفة بين الوجبات (مثل شرائح الخيار، وجزر مقطعة، وأعواد الكرفس، وبازلاء السكر، وفلفل مقطع، والزيتون).

## اللحوم والأسماك وبدائلها

هذه الأطعمة تزودك بالبروتين الضروري لمساعدة الجسم على النمو وإصلاح أنسجة الجسم. تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين ما يلي:

البقوليات مثل الفاصوليا المطبوخة والفاصوليا الحمراء والعدس والحمص والفاصوليا الخضراء والفاصوليا البيضاء الصويا وكورن وبروتين الخضرة النباتي وتوفو .

المكسرات

البيض

جميع أنواع اللحوم والدواجن والأسماك - طازجة ومجمدة

## الحليب ومنتجات الحليب البديلة

الحليب والزيادي والجبن ومنتجات الحليب البديلة جميعها مصادر جيدة للكالسيوم. الكالسيوم مهم للعظام والأسنان الصحية. منتجات الحليب مثل الزيادي أو الحلويات اللبنة غالبًا ما تحتوي على السكر. حاول اختيار المنتجات التي لا تحتوي على سكر مضاف أو تحتوي على محلي طبيعي. يُوصى فقط بالحليب الطبيعي وحليب الشوفان وحليب الصويا للأطفال والشباب

اختر المنتجات قليلة الدهون للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنتين مثل الزيادي، وحليب شبه القليل الدسم، وأنواع الجبن قليلة الدهون. أما الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين فيجب إعطاؤهم حليب كامل الدسم حيث يحتاجون إلى الطاقة الموجودة فيه للنمو

## نظام غذائي نباتي

الأسباب التي تدفع بعض الأشخاص لاتباع نظام غذائي نباتي أو نباتي تام تختلف. عند التخطيط بشكل جيد وتوازن هذه النظم الغذائية وضمان تحقيق التغذية الكاملة، يمكن أن تكون هذه النظم الغذائية صحية جدًا

## الاكل في الخارج

يمكن الاستمتاع بتناول الطعام في المطاعم مع العائلة والأصدقاء - الأمر يتعلق فقط بالتحضير المسبق. غالبًا ما تحتوي المطاعم، وخاصة السلاسل، على معلومات تغذية على مواقعها الإلكترونية أو التطبيقات. إذا لم تتوفر المعلومات، فقم بالتفكير في الحجم العادي للوجبة التي تتناولها في المنزل وقدرها استنادًا إلى ذلك

## الاطعمة الجاهزة

الأطعمة الجاهزة عادة تحتوي على الكثير من الدهون ممزوجة مع كميات كبيرة من الكربوهيدرات. هذا الجمع قد يسبب ارتفاعًا في مستوى الجلوكوز في الدم لفترة مطويلة وقد يتطلب جرعة تصحيح إضافية بعد تناول الوجبة. يمكن تناول الأطعمة الجاهزة كجزء من نظام غذائي متوازن ولكن يجب تناولها بشكل منتظم. لا يزيد عن مرة كل أسبوعين

## العطل و المهرجانات الثقافية و الدينيه

إذا كنت بحاجة إلى أي نصيحة حول العطلات الثقافية أو الدينية أو المهرجانات، فإن فريق الرعاية لمرض السكري لدينا سيكون دائمًا سعيدًا بدعمك [www.digibete.org](http://www.digibete.org). والإجابة على أي أسئلة قد تكون لديك. يمكنك أيضًا العثور على مزيد من المعلومات في

## حساب الكربوهيدرات 2:

عد الكربوهيدرات يعني حساب كمية الكربوهيدرات التي تأكلها حتى تتمكن من إعطاء جرعة مناسبة من الإنسولين. كمية الإنسولين المطلوبة تختلف بين الأشخاص المختلفين وسيقوم فريق الرعاية لمرض السكري بتقديم النصائح حول الكمية التي تحتاجها. الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات لها أكبر تأثير على مستوى الجلوكوز في الدم. الأطعمة الغنية بالبروتين، ومعظم الخضروات، والدهون لها تأثير أقل على مستوى الجلوكوز في الدم وعادةً ما لا تُضاف إلى حسابات الإنسولين. الأطعمة الغنية بالبروتين والخضروات مهمة للحصول على عناصر غذائية أخرى. ويجب تناولها بانتظام.

### ما هو الطعام الذي يجب حسابه؟

تلك التي تحتوي على الكربوهيدرات النشوية

الخبز، البطاطس، المعكرونة، الأرز، الشباتي، الحبوب الإفطار، النودلز، منتجات الخبز والأشياء التي تحتوي على الدقيق، الكسكس، الكينوا، البرغل، اليام، الكاسافا، الموز الجاف، الفرع، البطاطس الحلوة، البقدونس، العجائن، المفرقات، الخضروات البقولية (الفاصوليا، البازلاء، الحمص، العدس، الدال، فاصوليا مطهوه، بازلاء مهروسة)، حليب الشوفان.

تلك التي تحتوي على السكر الطبيعي

(جميع أنواع الفواكه، عصير الفاكهة، العصائر المختلطة بالفاكهة، الفواكه المجففة (تحتوي على سكر الفركتوز (الحليب، الزبادي، الفروماج فريه، اللبن المشروب، حليب الشيك، الكاسترد، رز بالحليب (تحتوي على السكر اللاكتوز

(تلك التي تحتوي على سكر مضاف (سكروز

البسكويت، الكعك، المافن، الكوكيز، الباوند كيك، الدونات

الحلوى، الشوكولاتة، البسكويت بالشوكولاتة

الآيس كريم، الموس، الكسترد، الترايفل، الجبنة كيك، وأنواع أخرى من الحلويات

الحبوب الحلوة

جميع الأطعمة التي تحتوي على "سكر مضاف"

### كيف يتم حساب الكربوهيدرات؟

افكار عملية

ملصقات الطعام

استخدم الملصقات الغذائية على المنتجات وقدم القيم لكل 100 جرام و/أو لكل حصة. يجب عليك استخدام الرقم "إجمالي الكربوهيدرات" وليس الرقم "السكريات". علامة "الإشارة المرورية" على تعبئة الطعام تعطي قيمة السكر فقط

Spinach & ricotta pizza			
Nutrition information			
Typical values (rounded as per instructions)	Per 100g	Per ½ pizza	% RDA* for women
Energy	1001 kJ 238 kcal	1977 kJ 470 kcal	23.5%
Protein	9.3g	18.4g	40.9%
Carbohydrate	28.7g	56.7g	24.7%
of which sugars	2.7g	5.3g	9%
of which starch	25.9g	51.2g	-
Fat	9.6g	19.0g	27.1%
of which saturates	3.7g	7.3g	36.5%
mono-unsaturates	4.0g	7.9g	-
polyunsaturates	1.6g	3.2g	-
Fibre	2.3g	4.5g	18.8%
Salt	1.0g	2.0g	39.6%
of which sodium	0.40g	0.79g	32.9%

Carbohydrate per 100g

Useful if weighing

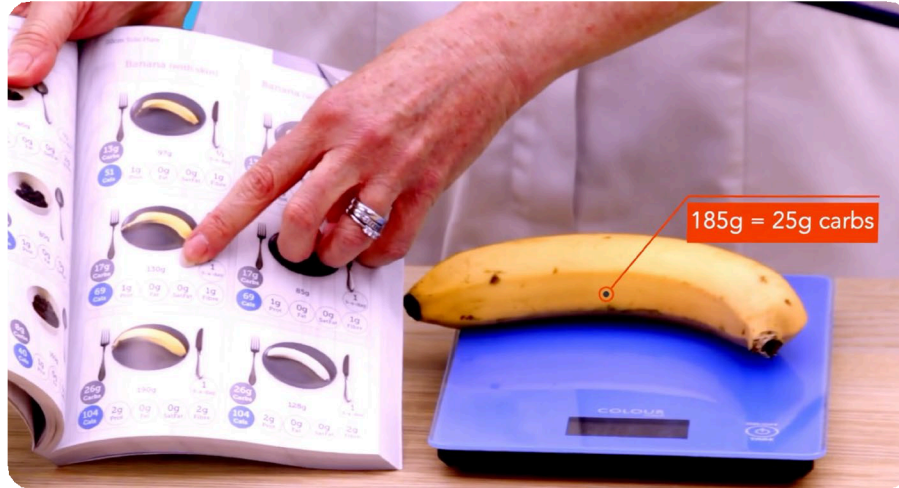
Carbohydrate per half pizza

No need to weigh if eating half pizza

إذا كنت تزن الطعام، يمكنك استخدام قيمة الكربوهيدرات "لكل 100 جرام". مقدار من المرسوم الشكلي اعلاه، فهي مفيدة للكميات التي يمكنك عدّها بسهولة، على سبيل المثال "لكل شريحة خبز"، "لكل بسكويت"، "لكل إصبع سمك"، إلخ

## كتاب (مصدر موثوق به Carbs and Cals)

استخدم هذا الكتاب لتقدير حجم الحصه. استخدم الكتاب في المنزل عن طريق وزن حجم الحصه الخاص بك وقارنه مع نفس الحصه الموزونة في الكتاب. يمكن لأخصائي التغذية أن يريك كيفية القيام بذلك



### وزن الاطعمه

هذه هي الطريقة الأدق لحساب الكربوهيدرات في الأطعمة التي لا تحتوي على علامات أو عندما يتغير حجم الحصه. الأطعمة التي يمكن وزنها بدقة تشمل المكرونة والأرز والبطاطس (مشوية، مهروسة، رقانق، ومعبأة) والكسكس والمكرونة والكينوا والموز المقلي والحبوب وشوفان الإفطار والوصفات المحلية والفواكه.

ميزان رقمي وبعض الرياضيات ستساعدك في معرفة كمية الكربوهيدرات في الطعام. تذكر: الوزن الفعلي للطعام المقاس على الميزان ليس نفس الكمية من الكربوهيدرات التي يحتويها هذا الطعام

كيف يتم حساب محتوى الكربوهيدرات في الطعام الخاص بك باستخدام القيم "لكل 100 جرام" الموجودة على الملصقات؟

كمية الكربوهيدرات في 100 جرام من  
الطعام  
100

X

وزن حصتك بالграм

=

عدد غرامات  
الكربوهيدرات في  
حصتك

مثال على حساب الكربوهيدرات في رقاق الذره

85g  
100

X

My portion  
45g

=

38g

هناك تطبيقات اخرى ستساعدك في حساب الكربوهيدرات

### وجبات خفيفة 3:

هذه بعض الاقتراحات لوجبات خفيفة قد تحتاج إليها بين الوجبات. يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة ضرورية للمشاركة في أنشطة معينة أو عند الشعور بالجوع. ليس دائماً ضروري تناول وجبات خفيفة إذا كنت تتناول وجباتك بانتظام.

بعض الأشخاص قد يحتاجون إلى حقن الأنسولين مع الوجبات الخفيفة، خاصة إذا احتوت الوجبة الخفيفة على الكربوهيدرات.

### وجبات خفيفة تحتوي على 10 غرام أو أقل من الكربوهيدرات

الطعام	الكمية	(g) الكربوهيدرات
كثيرى صغيره, تفاحه, برتقاله	g صغيره, 1 80	10
برقوق, كيوي, ساتسوما	g صغيره, 1 50	5
بسكويت صغير	بسكت 2	10
بسكويت كبير	بسكت 1	10
لين بالفواكه	g حجم صغير, 1 100	8
فورماج فريه	صغير 1	7
لين فرووب	2	9
زبيب	حجم صغير	10
مشمش ناشف	بحجم متسع الكف	10
بسكت مملح	2	10
اصابع الخبز	3	10
كيك الرز	each	3
خبز مقرمش Ryvita	each	5
الاجباس	g عليه صغيره, 13	9
قطع حبوب حلوه (Alpen Light, Special K)		7-10
كوب حليب	150ml	7
سكر الشكولاته Highlights/Options	مصنوع مع ماء مصنوع مع حليب	6 13
كيك الشوفان	1	5
فراوله	10	9



## وجبات خفيفة لا تحتوي على كربوهيدرات

دهون قليلة او معدومه	تحتوي على دهون غير مشبعه	تحتوي على دهون مشبعه
البصل المخلل	الفاول السوداني	الجبن
طماطة الكرز	كاجو, لوز	شرايط الجبن
اصابع الخيار	فستق, جوز	جبن Babybel
اصابع الجزر	زيتون	Peperami
الفلفل البارد	بذور دوار الشمس و اليقطين	السحق
سمك التوننا	الحمص	سلامي و بيبيروني
دجاج مطبوخ,	زبد الجوز	
جبنة القريه	بيض مطبوخ بالدهن	
جيلي خالي من السكر	افوكادو	
مجمدات خاليه من السكر		
مشروبات غازيه خاليه من السكر		

يفضل تناول وجبة خفيفة واحدة بين كل وجبة رئيسية. تناول وجبة خفيفة أكثر من ذلك سيتطلب استخدام الإنسولين. ومن أجل الحفاظ على صحة جيدة قدر الإمكان، نوصي الأشخاص بتناول كمية أقل من الدهون المشبعة. لذا يُفضل تناول الوجبات الخفيفة الموجودة في العمودين الماكولات قليلة الدهون و عمود مأكولات الدهون غير المشبعه، مع وجبات العمود الثالثة كوجبات خفيفة من حين لآخر.

#### 4: مؤشر الجلوكوز الغذائي

الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات تتم هضمها جميعاً من قبل الجسم وتفرز الجلوكوز في الدم بمعدلات مختلفة. يعود ذلك إلى العديد من العوامل المختلفة بما في ذلك كمية الكربوهيدرات في الطعام، الدهون، الألياف و البروتينات. الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات وتهضم بسرعة وتفرج عن الجلوكوز بسرعة في الدم توصف بأنها تمتلك مؤشر جليكمي عالي. الأطعمة التي تهضم ببطء وتفرز الجلوكوز ببطء في الدم توصف بأنها تمتلك مؤشر جليكمي منخفض و تسبب ارتفاعاً في نسبة الجلوكوز بالدم ببطء أكبر.

أظهرت الدراسات أن الحميات القائمة على الأطعمة ذات المؤشر الجليكمي المنخفض يمكن أن تحسن من التحكم في مستويات الجلوكوز بالدم، مما يمنع الارتفاع السريع في مستويات الجلوكوز بعد الوجبات. هذا مفيد جداً لإدارة مرض السكري. الأطعمة ذات المؤشر الجليكمي المنخفض جيدة لصحة الجهاز الهضمي والقلب. لذا من المهم أن تتضمن أكبر عدد ممكن من الأطعمة ذات المؤشر الجليكمي المنخفض في نظامك الغذائي.

## كيف يمكنني تضمين الاطعمه ذات المؤشر الجليكي المنخفض؟

### رقائق الذره

اختر حبوب الإفطار القائمة على الشوفان (مثل الشوفان الليلي، والشوفان، وحبوب الشوفان المغطاة بالنخالة، وأوتيبكس، وجرانولا محضرة في المنزل، (وموسلي غير المحلى).  
(اختر حبوب الإفطار الكاملة من نوع النخالة (مثل بران فليكس، وجميع النخالة  
(اختر بسكويت الشوفان (مثل هوبنوبس، وكعك الشوفان

### أخبز

اختر الخبز الجراناري، الحبوب المختلطة أو الخبز المزين بالبذور بدلاً من الخبز الأبيض، والخبز البني، والخبز الكامل

### البقوليات

الفاصوليا، والباذلاء، والعدس، والشعير (مثل الفاصوليا البيضاء، والفاصوليا الحمراء، والفاصوليا المخبوزة، والفاصوليا البيضاء الصغيرة، والفاصوليا الكانيليني، وحبوب الصويا والحمص الدال و دال الجانا  
قم بإضافة البقوليات إلى الأطباق الدسمة والحساء. يمكن العثور على الفاصوليا والعدس المعلب في المتاجر والتي لا تحتاج إلى نقع  
يمكن تناول الفاصوليا المخبوزة على الخبز مع القليل من الزبدة في وجبة الإفطار أو وجبة الغداء  
إضافة البقوليات إلى أطباق اللحم سيجعل الطبق يكفي لمزيد من الأشخاص ويضيف نكهة إضافية  
أضف البقوليات إلى السلطة لإضافة نكهة ولون وقوام

### معكرونة, حبوب, بطاطا

استخدم المعكرونة أو المعكرونة بدلاً من البطاطس في أغلب الأحيان أثناء وجبات الطعام (المكرونة لها قيمة جي أي أقل من البطاطس). البطاطا الحلوة والبطاطا الجديدة المسلوقة تكون أبطأ في التأثير من البطاطا المهروسة أو البطاطا المشوية  
يمكن استخدام الكينوا أو الحبق الروسي كبديل للأرز أو الكسكس  
اعتمد سلطة المعكرونة كبديل للساندويتش في علبة الغداء الخاصة بك  
يعتبر الأرز البسمتي البني من بين أنواع الأرز ذو مؤشر جلايسيمي منخفض

### فواكه

التفاح والكرز والمشمش المجفف والتمر والتين والجريب فروت والخوخ والبرقوق والبرتقال والعنب والأجاص جميعها أطعمة ذات مؤشر جلايسيمي منخفض  
قم بتضمينها كوجبة خفيفة بين الوجبات أو في وقت الوجبة، على سبيل المثال، يمكن إضافتها إلى حبوب الإفطار أو مع الزبادي كحلوى للوجبة

### الحليب ومنتجات الحليب البديلة

يمكن أن تكون أنواع الزبادي النباتي ومنتجات الحليب البديلة مفيدة كحلوى أو وجبة خفيفة  
أستخدام زبادي طبيعي عالي الدهون كبديل للحليب على الحبوب الصباحية  
اشرب حليب عند الافطار

# Chapter D

مستويات جلوكوز مرتفعه و منخفضه

مستويات جلوكوز مرتفعه و منخفضة

## هبوط مستوى الجلوكوز: 1

هبوط السكر (هايبو)، ما هي، علاماتها وطرق المعالجة بثقه

عند الاشخاص الذين لا يعانون من مرض السكري، يكون الجسم قادر على موازنة مستوى السكر بين 3.5 و 7 ممول|لتر في معظم الاوقات. في مرض السكري من النوع 1، حيث يتم حقن الأنسولين إما باستخدام قلم حقن أو مضخة الأنسولين، من الأصعب الحفاظ على مستوى الجلوكوز في النطاق الضيق.

في مرض السكري، يعرف هبوط السكر أو هايبو بانه مستوى اقل من 3.9 ممول|لتر

### ما هي الاشياء المسببه لهبوط السكر؟

كمية زائدة من الأنسولين - جرعة كبيرة جداً أو عدد كبير من الجرعات في وقت قصير

زياده في المجهود البدني

عدم تناول وجبة أو فقدان الشهية بسبب المرض

شرب الكحول

الاجهاد و الطقس الحار

انتفاخ الشحم (الشحم المترهل) والذي يشار إليه أحياناً بأماكن الحقن العريضة

### كيف اعرف ان كان طفلي يعاني من هبوط السكر؟

عادةً ما يشعر طفلك ببعض هذه الأحاسيس أولاً عندما يحاول جسمه تصحيح حالة الهبوط في مستوى السكر بالدم و هذه تشمل

عدم الموازنه، والقلب يدق بقوة، الجوع، التعرق، الدوار، الشعور بالضعف

تأثير انخفاض مستوى السكر في الدم على الدماغ يعني أنه قد يصبح

أنه من الممكن أن يصعب عليهم التركيز أو أداء المهارات بنفس الكفاءة كما هو معتاد، وقد يشنكون من الصداع

سلوكهم قد يبدو مختلفاً عن العادة. قد تلاحظ أنهم يبدون أكثر

عصبين، سريعى البكاء، هادئين، نعسانين، أو غير متعاونين، شاحبين

### هبوط السكر في الليل

بعض الأطفال يعانون من هبوط في مستوى السكر في الدم أثناء الليل دون أن يؤثر ذلك على نومهم، مما يجعله أكثر صعوبة في الكشف عنها. إذا كانوا يعانون من عدة هبوطات في مستوى السكر في الدم، فإن ذلك قد يؤثر أيضاً على وعيهم بالهبوط، لذا تحديد هذه الحالات ومنعها مهم للغاية

مستويات السكر في الدم قبل النوم لا تعني بالضرورة تنبؤ مستوى السكر طوال الليل، لذا قد يُوصى بإجراء فحوصات حول الساعة 2-3 صباحاً من قبل فريق الرعاية الخاص بمرض السكري الخاص بك. إذا كنت تستخدم جهاز استشعار للقياس، يمكن تعيين إنذارات للتنبيه في حالة حدوث انخفاض في مستوى السكر في الدم

إذا مارس طفلك التمارين الرياضية في فترة ما بعد الظهر أو بداية المساء، فإن انخفاض مستوى السكر في الدم في وقت لاحق في المساء أو خلال الليل (بعد حوالي 7-11 ساعة) قد يكون أكثر احتمالاً، لذا فإن فحص مستوى السكر في الدم خلال الليل هو فكرة جيدة

## كيف تعالج هبوط السكر؟

يمكن تناول كمية من الجلوكوز السريع التأثير للمساعدة في علاج حالة هبوط مستوى السكر في الدم. للأطفال الذين تبلغ أعمارهم حوالي 10 سنوات فما فوق، يمكن أن تكون الجرعة العادية حوالي 15 جراماً من الكربوهيدرات السريعة المؤثرة

لحساب الكمية المناسبة من الجلوكوز السريع لمعالجة هبوط مستوى السكر في الدم بدقة أكبر، يمكن استخدام قاعدة تقديرية تبلغ حوالي 0.3 جرام من الجلوكوز لكل كيلو غرام من وزن الجسم

هذا هو جدول يُظهر الكميات العادية من الجلوكوز السريع المؤثر المطلوبة للأطفال من مختلف الأعمار، ويشمل 2 جراماً، و5 جراماً، و10 جراماً، و15 جراماً لعلاج هبوط مستوى السكر في الدم. سيؤدي ذلك إلى رفع مستوى الجلوكوز في الدم بحوالي 3-4 ملليمول لتحقيق تصحيح لهبوط مستوى السكر.

	غرام جلوكوز 2 ل أقل من عمر سنتين	غرام جلوكوز عمر 5 2-5 سنوات	غرام جلوكوز عمر 10 5-10 سنوات	غرام جلوكوز عمر 15 أكثر من 10 سنوات
جرعة جلوكوز	10mls	20mls	40mls	60mls
حبه جلوكوز واحد تحتوي على 4 غرام	-	1 tab	2-3 tabs	4 tabs
لوكوزايد حبوب (حبه واحد تحتوي على 3 غرام)	1	2	3	5
دكستروسول حبه تحتوي على 3 غرام))	1	2	3	5
حلوى جيلي الوزن المتوسط	3g	6g	12g	18g
دكستروجل	علبه ¼	علبه ½	علبه 1	علبه 1 ½

إعادة فحص مستوى الجلوكوز بعد 15 دقيقة هو إجراء مهم عند معالجة هبوط مستوى السكر في الدم. إذا كان مستوى الجلوكوز لا يزال أقل من 3.9 ملليمول/لتر، يُفضل تكرار العلاج للهبوط، حيث أن ذلك لن يلحق ضرراً ولكنه سيساعد طفلك على الاستعادة بسرعة. تلك الخطوة تهدف إلى التأكد من استقرار مستوى الجلوكوز في الدم وتجنب تفاقم حالة الهبوط.

إذا وجدت أنك بحاجة لتكرار العلاج للهبوط بشكل منتظم، يُفضل بالفعل مناقشة هذا الموضوع مع فريق العناية بمرض السكري الخاص بك

## ديكستروجل- جلوكوجل

هذا العلاج يمكن استخدامه إذا كان طفلك نعساً أو غير متعاون ولا يرغب في تناول الطعام أو الشراب

يمكن وضع جلوكوجل على أطراف الأصابع ووضعها في الفم، أو يمكن رشه على الجانب من الخد على اللثة والقيام بتدليكها من الخارج

## لا يُنصح باستخدام الشوكولاتة لعلاج حالات هبوط مستوى السكر

صحيح، الشوكولاتة تحتوي على دهون ولبكتوز (اللاكتوز)، وهو نوع من الكربوهيدرات يمتص ببطء نسبياً. هذا يعني أن طفلك قد يستغرق وقتاً أطول للاستعادة عند استخدام الشوكولاتة كعلاج لهبوط مستوى السكر في الدم

الفركتوز (سكر الفواكه) يمتص بسرعة أبداً قليلاً من الجلوكوز، لكنه لا يمتص ببطء مثل اللاكتوز. قد يكون خياراً إذا كانت عصير التفاح أو البرتقال أكثر قبولا لدى طفلك، وتجد أنه يعمل بما فيه الكفاية بسرعة

## في حالات هبوط السكر الحاد

هذه حالة نادرة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الوعي و/أو نوبات وتتطلب مساعدة من شخص آخر لإعطاء جلوكاجون بواسطة حقنة داخل العضل (عضليًا). DigiBete. هناك فيديو قصير يوضح كيفية إعطاء هذا الحقنة في قسم الفيديوهات الأساسية على منصة

صحيح ان الأطفال الصغار غالبًا ما يكونون غير قادرين على التعبير عن احتياجاتهم بوضوح، ولذلك فهم عرضة لخطر حدوث هبوط مستوى السكر في الدم الشديد. باستخدام التكنولوجيا الحديثة مثل أجهزة قياس الجلوكوز المستمر ومضخات الأنسولين بنظام الحلقة المغلقة الهجينة، تم التقليل بشكل كبير من حدوث هبوط مستوى السكر في الدم الشديد لدى الأطفال. هذه التكنولوجيا تمكن مراقبة مستمرة لمستوى السكر في الدم وضبط تلقائي لجرعات الأنسولين، مما يساهم في تقليل مخاطر حدوث هبوط خطير في مستوى السكر

### نقاط مهمه

العلاج الفوري يمكن أن يمنع حدوث هبوط مستوى السكر الشديد

تأكد من وجود مخزون دائم من أقراص الجلوكوز أو المشروبات السكرية

مراقبة مستوى السكر في الدم بانتظام يمكن أن تقلل من مخاطر حدوث هبوط مستوى السكر في الدم

شجع الأطفال والشباب على إخبار أصدقائهم بأنهم يعانون من مرض السكري وعلى معرفة ما يجب القيام به في حالة حدوث هبوط مستوى السكر في الدم

ارتداء نوع من وسائل التعريف مثل قلادة أو سوار تحمل معلومات حول السكري هو فكرة جيدة

هل هذا حدث معزول أم هل هناك نمط من انخفاض مستوى السكر في الدم؟

حاول معرفة السبب حتى تتمكن من محاولة منع حدوث هبوط مستوى السكر في المستقبل

قم بمراقبة مستوى السكر في الدم بشكل أكثر تواترًا خلال الـ 24 ساعة القادمة بعد حدوث هبوط مستوى السكر لمنع تكراره

قم بمراقبة مستوى السكر في الدم ومستوى الكيتونات كل 2-4 ساعات إذا كان هناك هبوط وإذا كان الشخص مريضًا

حدوث هبوط خفيف في مستوى السكر مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع ليس غير عادي عندما يتم إدارة مرض السكري بشكل جيد ومستوى السكر في الدم قريب من الهدف المستهدف

## (مستويات مرتفعة للسكر في الدم (ارتفاع الجلوكوز في الدم: 2

### لماذا احتاج لمعالجة مستويات السكر المرتفعة؟

إذا لم تعالج مستوى السكر في الدم العالي، قد تستمر في الارتفاع لعدة ساعات. قد يجعلك هذا تشعر بعدم الارتياح في الأجل القصير (عطش، صعوبة في التركيز، عصبية)، ولكن إذا حدث بشكل متكرر يمكن أن يساهم في ارتفاع مستوى السكر التراكمي

الاسباب المعروفة لارتفاع السكر (أعلى من 9ممول) كما يلي

عدم تناسب الأنسولين مع الطعام- التوقيت او الجرعه

نسيان اخذ الانسولين

النمو / البلوغ / الهرمونات / الدورة الشهرية

تناول الأطعمة الغنية بالسكر / المشروبات السكرية

### النشاط المنخفض

التوتر / الامتحانات

(نهاية مرحلة العسل (فترة الاستقرار المؤقتة لمرض السكري

المرض

### ما هي كمية جرعة التصحيح التي يجب ان اخذها؟

إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من الهدف المستهدف، سيقوم جهازك أو مضخة الأنسولين بحساب الجرعة المطلوبة من الأنسولين تلقائيًا لمطابقة الكربوهيدرات المتناولة وإعادة مستوى الجلوكوز في الدم إلى النطاق المستهدف

## انظر الى اللوحة ادناه لمعرفة مستوى السكر والخطوات المتبعة.

قياس السكر ((ممول لتر))	نصيحه للمعالجه	انسولين
7.0-8.9	مستوى السكر اعلى من النطاق قبل الوجبه	قدم جرعة إضافية من الأنسولين إذا كنت على وشك تناول وجبة أو وجبة خفيفة.
9.0-13.9	مستوى الكسر مرتفع	اعط جرعة تصحيح اضافيه
Above 14	مستوى السكر في الدم مرتفع جداً (فرط السكر في الدم) وخطر حدوث (DKA) الحمض الكيتوني	تحقق من وجود الكيتونات قدم جرعة تصحيح إضافية من الأنسولين

### ما هو "الانسولين النشط" أو "الانسولين الموجود؟"

يشير هذا إلى كمية الأنسولين التي لا تزال تعمل من الحقن السابقة للأنسولين أو الجرعات التي تم حقنها. إنه ميزة أمان تهدف إلى منع التصحيح المفرط لمستويات الجلوكوز العالية.

أن يكون لديك مستويات عالية من الجلوكوز فور تناول الوجبات لا يعني بالضرورة أنك بحاجة إلى مزيد من الأنسولين، حيث يمكن أن يكون الأنسولين الذي تم إعطاؤه لا يزال يعمل على خفض مستوى الجلوكوز. إذا كان مضختك تقترح تقديم كمية أقل من الأنسولين التصحيحي أو عدم تقديم أي أنسولين تصحيحي، فقد يكون ذلك بسبب وجود أنسولين نشط في جهازك من حقنة سابقة.

إذا كنت تستخدم مضخة الأنسولين أو تطبيقاً لحاسبة الأنسولين التصحيحي، فإنها ستأخذ في الاعتبار الأنسولين النشط في كل مرة يتم فيها حساب جرعة تصحيحية من الأنسولين. الأنسولين النشط عادة ما يُعِين على أنه 3 أو 3.5 ساعة، حيث سيتم استخدام معظم الجرعة التصحيحية في هذا الوقت. إذا كنت لا تستخدم تطبيق حاسبة الأنسولين التصحيحي أو مضخة الأنسولين، يجب ألا تُعطي جرعة تصحيحية خلال ساعتين من الجرعة السابقة من الأنسولين سريع العمل.

### انماط السكر المرتفعه

إذا لاحظت نمطا من ارتفاع مستويات الجلوكوز في وقت معين من اليوم، قد يكون هناك حاجة إلى تعديل الجرعة العادية من الأنسولين التي تؤثر في تلك الفترة الزمنية. يُرجى رفع بيانات مضختك أو قياسات الجلوكوز أو إرسال صورة من يوميتك الخاصة بمستويات الجلوكوز والاتصال بالفريق لمناقشة الأمر.

# Chapter E

التحضير للمنزل



## التحضير للعودة للمنزل

### الدعم و الرعاية

#### التواصل:

سيتم تقديم زيارة منزلية لك قريباً بعد الخروج من المستشفى. قد يكون من الممكن أن يقوم الممرض بزيارة منزلية في الأسابيع الأولى

كيفية تحديد تواتر لقاءاتك مع الممرض ستكون قراراً مشتركاً بينكما

#### الزيارات المدرسيه



إذا كنت أو طفلك تحضران المدرسة أو الروضة، سيقوم الممرض بزيارة المدرسة قريباً بعد الخروج لمناقشة كيفية إدارة مرض السكري في المدرسة مع العاملين هناك. من المفيد أن يحضر الأهل والأطفال في هذا الاجتماع الأول حتى يمكن المناقشة والاتفاق على خطة الرعاية. قد يحتاج الأهل إلى الذهاب إلى المدرسة في البداية حتى يشعر الموظفون المعنيون بالثقة في التعامل مع جميع جوانب رعاية مرض السكري في بيئة المدرسة. سيكون هناك حاجة إلى تحديث التدريب سنوياً

#### جلسات تعليميه منظمه

سيتم دعوتكم لحضور جلسات تعليم منظمه في مجموعات. إنها جلسات مخصصة للأطفال الذين تم تشخيص إصابتهم حديثاً بالسكري وعائلاتهم، بالإضافة إلى أيام مخصصة للأطفال والشباب في أوقات محددة مثل الانتقال إلى المرحلة الثانوية أو ترك المنزل/الذهاب إلى الجامعة. هناك أحداث منتظمة لعرض أجهزة توصيل الأنسولين لأولئك الذين يفكرون في استخدامها أو الذين يغيرون جهازهم بعد انتهاء عقد دام لمدة 4 سنوات

#### الصحة النفسيه

تشخيص مرض السكري هو حدث كبير، ومن الطبيعي أن يكون لديك مشاعر عديدة مثل الحزن والصدمة والغضب والاستياء. كجزء من فريقنا، قد يكون هناك متخصص نفسي متاحاً خلال مواعيد العيادة الخاصة بك. إذا استمرت هذه المشاعر أو كنت قلقاً، فإن متخصصي الصحة النفسية في الفريق يمكنهم مساعدتك. يمكن لممرضك المختص بمرض السكري التحدث معك حول ذلك



## صحة الاسنان

رعاية الأسنان هي جزء مهم أيضًا من رعاية مرض السكري الجيدة. علاجات انخفاض السكر في الدم تحتوي على السكر ويمكن أن تلحق ضررًا بالأسنان من دون الاهتمام بالأسنان بشكل جيد. من المهم شطف فمك بالماء بعد تناول العلاج

التفريش مرتين في اليوم باستخدام فرشاة أسنان ذات رأس صغير وكمية قليلة من معجون الأسنان سيساعد في إزالة جميع الرواسب من الطعام التي تسبب الترسبات أو البلاك، وهي طبقة لزجة من البكتيريا تسبب مرض اللثة

زيارة طبيب الأسنان بانتظام لإجراء فحوصات واستشارات وعلاجات وقائية ستساعد في الحفاظ على ابتسامة صحية. لا تنس أن تخبر طبيب الأسنان أنك تعاني من مرض السكري

إذا تطلب الأمر تخديرًا عامًا للعلاج، فسيتم إحالتك إلى طبيب أسنان متخصص

## العناية بالاقدام

العناية الجيده بالاقدام مهمه للاطفال المصابين بالسكري

ارتدي الشباشب أو الأحذية في جميع الأوقات نظرًا لأن أقدام الأطفال تنمو بسرعة، تحقق من أن الأحذية والجوارب تناسبهم بشكل جيد قم بفحص الفقاعات والجروح واستشر طبيبًا إذا لم تتعاف

ابحث عن نصائح بشأن الالتهابات مثل قدم الرياضي، والتآليل، والأظافر التي تنمو داخل الأصابع

الأوعية الدموية تزود العضلات والأعصاب بالأكسجين والمواد الغذائية. يمكن أن تتعرض الأوعية الدموية في القدمين للضرر نتيجة ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم بشكل مستمر. وهذا يعني أنها لا تستطيع توفير كمية كافية من الأكسجين، ويمكن أن تتعرض الأعصاب للضرر. وهذا يسبب تناقصًا في الإحساس في القدمين، بحيث لا يتم الإحساس بالإصابات الصغيرة التي عادة ما تلاحظ

بسبب ذلك، يمكن أن يتم إحالتك إلى أخصائي علاج القدم المجتمعي إذا كانت هناك مشاكل في القدمين

## المنحة الحياتية للأشخاص ذوي الإعاقة

جميع الأطفال الذين يعانون من مرض السكري وتقل أعمارهم عن 16 سنة مؤهلون للتقديم للحصول على المنحة الحياتية للأشخاص ذوي الإعاقة. يمكن للجميع التقديم، ولكن ذلك لا يعني أن طفلك سيتم تسجيله كشخص معاق. يتم دفع هذه المنحة للمساعدة في تغطية التكاليف الإضافية والاهتمام الذي يحتاجه الأطفال الذين يعانون من مرض السكري (مثل حضور المواعيد الطبية). وعادةً ما لا تُدفع هذه المنحة للأطفال الذين تجاوزوا سن الـ 16 عامًا. يمكنك الحصول على النماذج من وكالة المنافع عبر الاتصال على الرقم ادناه بالإضافة إلى ذلك، يمكنك ملء النماذج عبر الإنترنت. سيكون الممرض قادرًا على مساعدتك في هذا الصدد.

الرقم هو 0800 121 4600

<https://www.gov.uk/disability-living-allowance-children/how-to-claim>

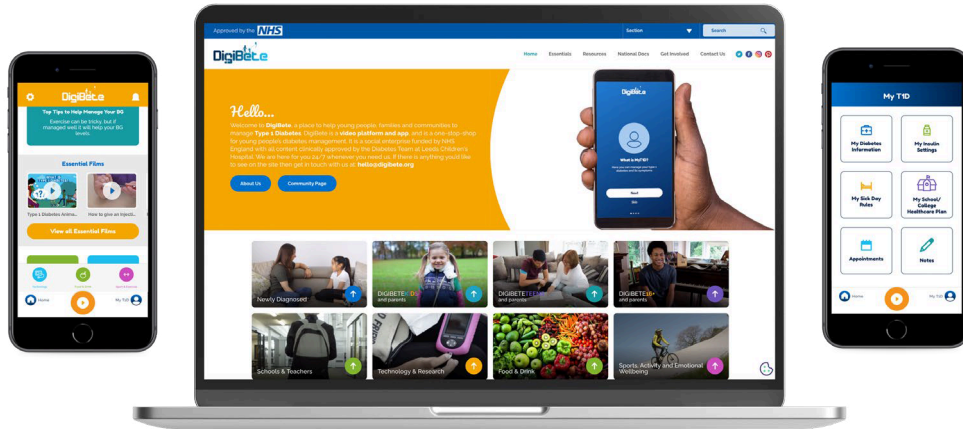
## مجموعات الدعم للاهالي و الاطفال :2

DigiBete



DigiBete

هو منصة فيديو وتطبيق تم إنشاؤه بالشراكة مع فريق السكري في مستشفى أطفال ليدز لاستخدامه من قبل العائلات على الصعيدين الوطني. تم تصميم مقاطع الفيديو لمساعدة الأفراد والعائلات على تنظيم مرض السكري من النوع 1 بأنفسهم. التطبيق متاح الآن لكل عائلة في إنجلترا وويلز، وستقدم لك عيادتك رمزًا DigiBete للوصول إلى التطبيق والذي يكمله المعلومات الموجودة في هذا الدليل.



JDRF

مؤسسة أبحاث مرض السكري عند الأطفال هي منظمة خيرية تمول البحوث حول مرض السكري. إنها ملتزمة بجمع التبرعات وزيادة الوعي حول هذا المرض.

## Diabetes UK

هذه منظمة خيرية تقدم دعماً ومعلومات للأشخاص الذين يعيشون مع مرض السكري وعائلاتهم. يقومون بتنظيم عطلات نهاية الأسبوع للأطفال والعائلات ويوفرون عطلات للأطفال في مختلف الأعمار. لديهم خط دعم ومعلومات عبر الإنترنت على موقعهم الإلكتروني

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

# DIABETES UK

## KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

### التطعيمات 3:

من المهم جداً أن يتلقى جميع الأطفال والشباب الذين يعانون من مرض السكري تطعيماتهم الروتينية. يُوصى بأن يحصل جميع الأطفال والشباب الذين يتلقون علاجاً لمرض السكري على تطعيم إضافي ضد العدوى الرئوية بعد سن 2 سنة وتطعيم سنوي ضد الإنفلونزا بعد سن 6 أشهر على الأقل.

### الانتقال 4:

مع تقدمك في العمر، سنبداً في تجهيزك لتصبح أكثر استقلالية وفي نهاية المطاف نقل رعايتك إلى فريق الشباب البالغين. سنتأكد من أنك تعرف كيفية التعامل مع مرض السكري، حيث قد تقوم والدتك وبكل هذا إذا كنت صغيراً جداً عندما تم تشخيصك بمرض السكري.

تبدأ مرحلة الانتقال حوالي سن الـ 12-13، ولدينا عيادات منفصلة للأعمار من 13-16 سنة ومن 16 سنة فأكثر. سترى استشاريك ممرضة مرضى السكري للشباب، أخصائية التغذية وأحياناً عالم النفس. عادةً ما سترى الفريق بمفردك أولاً، قبل أن يُدعى والديك إلى الغرفة. يتم ذلك لتشجيع الاستقلالية وتوفير الخصوصية. ستتاح لك أيضاً فرصة مقابلة الممرضة أو أخصائية التغذية لمناقشة أي مشكلات بخصوصك بخصوصية كاملة. معلوماتك تبقى سرية ولن يتم مشاركتها مع أي شخص آخر بدون إذنك، ما لم تكن معرضاً للخطر.

سنتلقى موعداً على الأقل كل 3 أشهر، ولكن قد يُطلب منك أن تأتي بشكل أكثر تواتراً. المراهقة هي فترة صعبة وتؤثر الهرمونات على صعوبة تحقيق هدف السكري التراكمي المقرب من 48 ميليمول/لتر. ستحتاج إلى زيادة جرعات الإنسولين بشكل كبير طوال فترة نموك السريع، وقد تحتاج إلى تقليلها عندما تتوقف عن النمو.

### الشباب البالغين

عندما تبلغ حوالي 19 عاماً، سيتم نقلك إلى رعاية فريق البالغين الشباب. ستحضر عيادة البالغين الشباب وسوف ترى عادة الاستشاري بمفردك. ومع ذلك، يمكنك إحضار صديق أو أحد أفراد العائلة أو شريك معك إلى العيادة إذا كنت تشعر بأن ذلك أكثر راحة لك. عندما تبلغ سن الـ 25، أو في وقت سابق إذا شعرت بأنك جاهز، سيتم نقلك إلى عيادة البالغين العامة. قد يعني ذلك أيضاً تغييراً في الاستشاري، أو الممرضة، أو يوم العيادة. بالنسبة للسيدات الشباب اللواتي يرغبن في الحمل، هناك عيادة خاصة للتخطيط للحمل. سيتم إحالة النساء اللواتي يصبحن حوامل إلى عيادة الحمل لمرض السكري، بغض النظر عن العمر.

## داء السكري- المخدرات و الكحول

شرب الكحول بشكل مفرط أو تناول المخدرات يمكن أن يكون خطرًا على أي شخص، وهناك مخاطر إضافية للشبان الذين يعانون من مرض السكري. من المهم أن تشعر بالراحة في التحدث مع الفريق الطبي حول المخدرات والكحول، وأن تضمن أنك تحصل على النصائح المناسبة إذا كان ذلك شيئاً يعنيناك. يمكن لفريق التمريض والتغذية تقديم النصائح بشأن كيفية التعامل مع مرض السكري فيما يتعلق بالكحول. يمكننا أيضاً التحدث معك حول المخدرات ومساعدتك في العثور على الدعم إذا شعرت بأنها أصبحت مشكلة في حياتك. لن تتم محاكمتك بسبب أي شيء تقوم به، وقد نكون قادرين على مساعدتك في الحفاظ على سلامتك الشخصية إذا تحدثت مع أحد أعضاء الفريق.

المعلومات والمحادثات التي تتم مع الفريق تعتبر سرية، ما لم يتم الاعتقاد بأن الشخص نفسه أو شخص آخر معرض للخطر الجسيم.

من المهم جداً ألا تبدأ في التدخين، حيث أن تواجد مرض السكري وعملية التدخين يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. يمكن إحالة الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري ويدخنون إلى خدمة إنهاء التدخين. سنناقش قوانين القيادة ويمكننا تقديم المشورة بشأن وظائفك المستقبلية، ومغادرة المنزل، وما إلى ذلك.

## متى يجب عليك الاتصال بفريقك الصحي؟ 5:

دليل لمتى يجب الاتصال بفريق السكري لإجراء التغييرات قبل موعد العيادة القادم:

فريق السكري هنا للمساعدة. يُرجى إرسال بريد إلكتروني أو الاتصال بمرضك إذا لم تكن متأكدًا مما يجب عليك فعله بعد. ليس هناك سؤال (سخيف أبداً) اتصل دائماً بمكتب العيادة أو بأرقام الطوارئ (في حالات الطوارئ خارج ساعات الدوام).

يمكن الاتصال في الحالات التالية:

### هبوط مستويات السكر

بعد الهبوط الحاد للسكر

إذا كان السكر يهبط بمعدل أكثر من المعتاد

إذا كان هناك تقليل في الوعي بالهبوط السكري أو حدوث هبوط سكري ليلاً

اتصل دائماً بفريقك إذا كانت لديك أي مخاوف أو أسئلة

### ارتفاع مستويات السكر

إذا كان هناك ارتفاع طوال عدة أيام في مستويات الجلوكوز في الدم إلى الأرقام المزدوجة

إذا كان متوسط مستوى الجلوكوز في الدم الأسبوعي (انظر إلى الجهاز) يرتفع فوق 9.0 ممول/ل

### مستويات سكر متذبذبه و متغيره

إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم تتذبذب وليس لديك اليقين حول ما يجب القيام به

# Chapter F

الصحة النفسية و الخدمات الخاصة بمرضى السكري

## الصحة النفسية و الخدمات الخاصة بمرضى السكري

### التعايش الجيد مع مرض السكري 1:

تشخيص السكري هو تغيير كبير في حياة معظم الأشخاص، ويستغرق الأمر وقتاً للعثور على أفضل الطرق لدمج مرض السكري في الحياة اليومية. الأطفال والشباب الذين يعانون من السكري يعيشون حياة مليئة بالإنجازات والنجاح والأشخاص الذين يعانون من السكري يمكن أن يصلوا إلى أعلى مستويات الأداء في الرياضة والتعليم وفنون الأداء. يمكنك زيارة صفحة المشاهير على موقع: واستكشاف تجاربهم ونجاحاتهم

<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Teens/Fun-stuff/Celebrities/>

### النفسي بعد التشخيص 2:

لا يوجد شيء اسمه "طبيعي" بعد التشخيص، وربما ستلاحظ أن الجميع يستجيب بشكل مختلف حتى في عائلتك. من الشائع أن تشعر بالصدمة، والخوف، والحزن، والغضب، والإحباط، والشعور بالسوء، والذنب، والراحة، والعديد من المشاعر الأخرى. نتوقع أن تقل هذه المشاعر تدريجياً مع مرور الوقت العيش مع مرض السكري له فترات جيدة وفترات سيئة، وهذه الفترات ليست متشابهة لدى الجميع. نعلم أن البداية جيدة والحصول على الدعم (من العائلة والأصدقاء والمدرسة/الكلية وفريق الرعاية لمرض السكري) أمور مهمة للغاية

تغير مستويات الجلوكوز يمكن أن يكون له تأثير كبير على مشاعر الأشخاص وسلوكهم. من المهم عدم استخدام مرض السكري كذريعة لعدم قدرة الشباب على القيام بأشياء، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى بناء الاستياء. فكروا في ما الذي ستسمحون به للطفل أو الشاب إذا لم يكن لديه مرض السكري، ثم حاولوا أن تجدوا وسيلة لجعل مرض السكري جزءاً من هذا - يمكن لفريق الرعاية لمرض السكري في كثير من الأحيان أن يكون لديه أفكار حول كيفية إدارة مواقف مختلفة، لذا دائماً تواصلوا لطلب المشورة

### تعزيز الرفاهية النفسية للأطفال و الشباب المصابين بالسكري 3:

هناك طرق عديدة يمكننا بها تعزيز الرفاهية العاطفية للأطفال والشباب وعائلاتهم الذين يعانون من مرض السكري. الطريقة التي نتحدث بها (كأسرة، وأصدقاء، ومعلمين، ومحترفين) مع الشباب عن مرض السكري تؤثر على كيفية تفكيرهم وشعورهم تجاهه

### كيف ندعم الاطفال و الشباب ليكونوا أكثر صموداً؟

التحدث عن مرض السكري بطريقة تتيح المجال للأفكار والمشاعر. الاستماع إلى مشاعر الأطفال والشباب أمر مهم للغاية بالنسبة لهم، وليس عليك أن تمتلك كل الإجابات. الاستماع ليس عدم فعل شيء

توجيه الاهتمام إلى الطفل أو الشاب بالإضافة إلى الاهتمام بمرض السكري مساعدة الأطفال والشباب على بناء الثقة في العناية بالسكري تدريجياً مع مرور الوقت، من خلال السماح لهم بالمشاركة في جوانب من العناية بالسكري التي تكون مناسبة لعمرهم

قدّم المجال للأخطاء، فهذا هو كيفية تعلمنا

التدريب على كيفية مشاركة المعلومات عن مرض السكري مع الأشخاص الجدد يمكن أن يساعد في التعامل مع المواقف الجديدة (مثل الانتقال إلى مدرسة جديدة أو الانضمام إلى نادي جديد)

## العمل الجماعي

العناية بمرض السكري يمكن أن تكون مُرهقة والعمل الجماعي بين الأطفال والشباب وعائلاتهم أمر مهم. العمل الجماعي يمكن أن يكون أكثر صعوبة خلال مرحلة المراهقة. يمكن أن يكون من الصعب تحقيق التوازن بين العناية بمرض السكري ودعم تطوير الاستقلالية، وهو مهم جدًا من الناحية التنموية. الشباب يميلون إلى التركيز على الحاضر والأصدقاء والأنشطة التي يستمتعون بها - وهذا قد يعني أن العناية بمرض السكري قد تصبح أن تكون أولوية. فكروا في كيفية العمل سويًا كعائلة للعناية بمرض السكري بأفضل طريقة. وهذا يتضمن التفاوض بشأن تذكير بالمواعيد، والتحقق من الأمور، وإدارة الوضع عندما يتم تفويت فحوص الجلوكوز أو الإنسولين.

قد تؤثر تشخيصات السكري أيضًا على الأصدقاء، حيث قد يشعرون بأن احتياجاتهم تأتي في المرتبة الثانية، لذا يجب تضمين الأصدقاء في فهم مرض السكري. وقدموا لهم فرص الدعم حسب الحاجة.

## الدعم المعنوي للأطفال، الشباب و لعوائل المصابين بالسكري: 4

العيش مع مرض السكري له مرتفعات وانخفاضات، وهذا يعني أحيانًا أنه يمكن أن يكون العيش معه أصعب. الصراع العاطفي قد يجعل الرعاية الصحية للسكري أصعب، والعيش مع مرض السكري يمكن أن يسهم في الصعوبات العاطفية. الدعم متاح في هذه الأوقات سواء من خلال فريق مرض السكري أو طبيب العائلة الخاص بك.

في فريق السكري، ستكون هناك علماء نفسيين سريريين. بعض الأسباب التي يأتي بها الأطفال، والشباب، أو عائلاتهم للتحدث مع علماء النفس هي:

- الشعور بالحزن و الاحباط
- الشعور ان السكري قد سيطر على الحياة
- الشعور بانك عالق فيما يتعلق بالسكري
- النزاعات ومشاكل العلاقات الناتجة عن السكري في المنزل
- القلق بشأن الوزن أو صورة الجسم
- التوتر المتعلق بالعيش مع مرض السكري
- مخاوف أو قلق بشأن السكري
- صعوبات في إدارة نظام العلاج
- الشعور بالاختلاف
- صعوبات مع مرض السكري في المدرسة / الكلية أو العمل
- و... العديد من الأسباب الأخرى

**نحن نعمل مع العائلات لفهم ما يعانون منه ولمساعدتكم في تقدم الأمور**



# Chapter G

طريقة الحياة و النشاط



## النشاط البدني: 1

يجب على جميع العائلات المشاركة في النشاط البدني لمدة لا تقل عن 60 دقيقة يوميًا. ليس هناك حد أعلى! قد يكون للتمرين تأثيرات إيجابية على خفض مستوى الجلوكوز في الدم؛ قد تحتاج إلى تقليل جرعات الأنسولين.

لماذا الحاجة الى التمارين؟

لتحسين صحة القلب

للمحافظة على وزن صحي

لكي يعمل الانسولين بشكل افضل

لتقوية العظام

لتعزيز الثقة بالنفس و العلاقات الاجتماعية

لخفض نسبة الكوليسترول

## وقت الشاشة

(يجب على جميع العائلات تقليل مقدار الوقت الذي يُمضى جالسًا (مشاهدة التلفزيون، استخدام الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو، السياقة) اتفقوا على حد أقصى لوقت الشاشة اليومي للعائلة حددوا قواعد "عدم استخدام الشاشة" لتشجيع الأطفال على النشاط البدني في عطلات نهاية الأسبوع والعطل، حاولوا التخطيط لوقت نشاط للعائلة أجهلوا غرف النوم منطقة خالية من التلفزيون والكمبيوتر المحمول واللوحى - وهذا يساعد أيضًا على النوم

# Physical activity for children and young people (5 – 18 Years)



BUILDS  
CONFIDENCE &  
SOCIAL SKILLS



MAINTAINS  
HEALTHY  
WEIGHT



DEVELOPS  
CO-ORDINATION



STRENGTHENS  
MUSCLES  
& BONES



IMPROVES  
SLEEP



IMPROVES  
CONCENTRATION  
& LEARNING



IMPROVES  
HEALTH  
& FITNESS

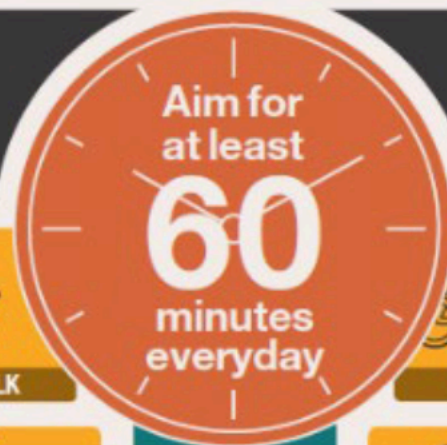


MAKES  
YOU FEEL  
GOOD

## Be physically active

Spread activity  
throughout  
the day

All activities  
should make you  
breathe faster  
& feel warmer



PLAY



RUN/WALK



BIKE



ACTIVE TRAVEL



SWIM



SKATE

Include muscle  
and bone  
strengthening  
activities

3 TIMES  
PER  
WEEK



SPORT



PE



SKIP



CLIMB



WORKOUT



DANCE

Sit less



LOUNGING

Move more

Find ways to help all children and young people accumulate  
at least 60 minutes of physical activity everyday

## التمارين: 2

هذه المعلومات تم إعدادها بواسطة فرانسيسكا آنان، أخصائية التغذية في قسم أمراض السكري للأطفال في مستشفى جامعة كوليدج لندن، وهي واحدة من أبرز الخبراء في مجال السكري والتمارين في المملكة المتحدة. نحن ممتنون لها على السماح لنا بمشاركة هذه المعلومات.

### المعلومات حول ممارسة الرياضة والسكري للأطفال والشباب الذين يستعملون الحقن المتعددة اليومية

ان تكون نشطاً هو جزء مهم من نمط حياة صحي

قد تشمل النشاطات البدنية أنشطة يومية مثل المشي أو اللعب أو ممارسة الرياضة

### عن التمارين

أنواع المختلفة من التمارين (تمارين الهواء وتمارين بدون هواء) لها تأثيرات مختلفة على مستويات الجلوكوز في الدم. التمرين الذي يستمر لمدة تزيد عن ساعة عادةً سيكون له تأثير أكبر على خفض مستوى الجلوكوز في الدم

ما الذي يحدث عند ممارستك الرياضة؟

سيعتمد ذلك على نوع التمرين الذي تمارسه، وكمية الأنسولين العاملة في جسمك، ومدى مدة التمرين

التأثير على مستويات السكر يتلف باختلاف التمارين

التمرين الهوائي (الذي يستخدم الأكسجين) عادةً ما يقلل من مستوى الجلوكوز في الدم أثناء وبعد التمرين، ومن أمثلة هذا النوع من التمرين: الجري، السباحة، ركوب الدراجات

إذا استمرت ممارستك للتمرين لأكثر من 30 دقيقة، فمن المحتمل أن تحتاج إلى خفض جرعة الأنسولين و/أو تناول كمية إضافية من الكربوهيدرات السريعة الامتصاص

بالنسبة للتمرين الذي يستمر لأقل من 30 دقيقة، قد لا تحتاج إلى خفض جرعة الأنسولين ولكن قد تحتاج إلى كمية صغيرة إضافية من الكربوهيدرات

التمرين اللاهوائي (الذي لا يحتاج إلى الأكسجين) قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم أثناء التمرين وانخفاضه بعد التمرين. الرياضات اللاهوائية عادةً ما تكون قصيرة ومكثفة وسريعة أو رياضات القوة والقدرة. أمثلة على ذلك تشمل العدو السريع، لعبة كرة السلة، ورفع الأثقال

بعض الرياضات ستكون مزيجاً من التمارين الهوائية والتمارين اللاهوائية، مثل كرة القدم والرياضات الجماعية الأخرى. التمرين المختلط قد يؤدي إلى الحفاظ على مستويات مستقرة للجلوكوز في الدم

سيكون عليك أن تتعلم كيف تؤثر الأنشطة المختلفة على مستوى الجلوكوز في دمك خلال وبعد ممارسة التمرين. للقيام بذلك، تحقق من مستويات الجلوكوز في دمك قبل أي تمرين، كل 20 دقيقة أثناء التمرين، وفي نهاية التمرين، وبين الساعة 2 والساعة 3 صباحاً بعد فترات مكثفة أو صعبة أو طويلة من التمرين

### التحكم في جرعة الانسولين

يجب أن تهدف إلى الحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم حوالي 7-8 مليمول/لتر قبل وأثناء ممارسة التمرين. يمكنك ضبط جرعات الأنسولين الخلفية طويلة المفعول والأنسولين السريع العامل على الطعام لتحقيق ذلك

### انسولين الوجبة السريع

إذا تناولت الطعام قبل ممارسة التمرين بين 1-2 ساعة، يمكنك تقليل جرعة الأنسولين السريعة للمساعدة في منع انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم أثناء ممارسة الرياضة. قم بتقليل مائثل في الجرعة عند تناول الطعام بعد ممارسة التمرين لمنع انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم بعد التمرين

قد تحتاج إلى خفض جرعة الأنسولين بنسبة تتراوح بين 25٪ إلى 75٪ إذا قمت بإعطاء حقنة مع الوجبة قبل التمرين بين 1-2 ساعة

**الانسولين طويل المفعول او الخلفي**

قد تحتاج أيضًا إلى ضبط جرعة الأنسولين الخلفية طويلة المفعول للمساعدة في منع انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم بعد التمرين. قد تجد هذا أسهل إذا كنت تقوم بأخذ حقنتين من الأنسولين الخلفية طويلة المفعول في اليوم، واحدة في المساء وواحدة في الصباح. سيُتيح لك ذلك ضبط مستويات الأنسولين الخلفية النهارية والليلية بشكل منفصل.

سيُتبعين تخفيض جرعات الأنسولين الخلفية طويلة المفعول عندما تكون نشيطًا طوال اليوم، أو عندما يكون نشاطك شاقًا، أو إذا كنت تخطط لممارسة التمارين % مرة أخرى في اليوم التالي. قد يكون من الضروري تخفيض الأنسولين الخلفي بنسبة تتراوح بين 25% إلى 50

**مستوى السكر قبل التمرين**

حاول أن يكون مستوى الجلوكوز في الدم حوالي 7-8 مليمول/لتر قبل وأثناء ممارسة التمرين. إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم أعلى من 14 مليمول/لتر، يجب عليك التحقق من وجود الكيتونات. يمكنك ممارسة التمرين بمستوى جلوكوز في الدم أعلى بدون وجود كيتونات، ولكن يجب عليك مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم وشرب الكثير من السوائل. إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم بين 5 و 8 مليمول/لتر، ابدأ في تناول وجبات خفيفة قبل بداية نشاطك الرياضي.

**استعمل المرشد ادناه**

مستوى السكر	تمرين هوائي	تمرين لا هوائي
<5mmol/L	لإعادة مستوى الجلوكوز في الدم إلى الوضع الطبيعي بعد التمرين، يجب تناول كمية إضافية من الكربوهيدرات على الأقل بمعدل 1 جرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم لكل ساعة من التمرين.	لإعادة مستوى الجلوكوز في الدم إلى الوضع الطبيعي بعد التمرين، من الهام تناول كمية إضافية من الكربوهيدرات، على الأقل 1 جرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم لكل ساعة من ممارسة التمرين. هذا سيساعد في استعادة مخزونات الجلايكوجين واستقرار مستويات السكر في الدم.
5 -8mmol/L	تناول وجبات خفيفة خلال التمرين، 15 جرام لكل 30 دقيقة من النشاط	ليس هناك حاجة لإجراء أي تغييرات إذا كانت مدة التمرين أقل من 30 دقيقة. ولكن يُفضل التفكير في تناول وجبة خفيفة خلال التمرين إذا استمر التمرين لمدة تزيد عن 30 دقيقة
8 – 11mmol/L	لا تحتاج إلى تغيير للأنشطة التي تستمر أقل من 45 دقيقة. إذا استمر التمرين لمدة تزيد عن 45 دقيقة، ستكون هناك حاجة إلى تناول وجبات خفيفة خلال التمرين.	ليس هناك حاجة لإجراء أي تغييرات إذا كانت مدة التمرين أقل من 30 دقيقة. ولكن قد تحتاج وجبات التمرين إلى جرعة إضافية من الأنسولين
11 + mmol/L	فحص مستوى الكيتونات وتصحيح مستوى الجلوكوز في الدم*. تناول وجبات خفيفة خلال التمرين مع الأنسولين لتحسين الأداء. تناول السوائل أثناء ممارسة التمرين	تحقق من وجود الكيتونات وقم بتصحيح مستوى الجلوكوز في الدم. تناول وجبات خفيفة خلال التمرين مع الأنسولين لتحسين الأداء. اشرب السوائل أثناء ممارسة التمرين

استعمل نصف الجرعة التصحيحية عند التمرين\*

إذا كان لديك مستوى عالي من الجلوكوز في الدم ووجود كيتونات، يجب أن تؤجل ممارسة التمرين حتى لا تكون الكيتونات موجودة. حافظ على سجل للتعديلات التي تقوم بها على جرعات الأنسولين واستجابتك لمستوى الجلوكوز في الدم لأنواع مختلفة من التمرين. سيساعدك ذلك في التخطيط للتعديلات اللازمة على جرعات الأنسولين التي يجب عليك القيام بها.

### وجبات خفيفة للتمرين

إذا كنت تمارس التمرين لمدة 60 دقيقة أو أطول، فمن الجيد تناول بعض الكربوهيدرات خلال التمرين. حاول توزيع الكربوهيدرات الإضافية على مدار التمرين من خلال تناول شيء كل 20 دقيقة. إذا استمر نشاطك لمدة 60 دقيقة أو أطول، يجب عليك أيضاً التفكير في تناول وجبة خفيفة قبل النوم.

للمتمرين الهوائي الشديد أو الذي يستمر لمدة تزيد عن 45 دقيقة، قد تحتاج إلى 1 جرام من الكربوهيدرات لكل كيلوغرام تنزله. قد تحتاج إلى كمية أكبر من الكربوهيدرات إذا لم تقم بضبط جرعات الأنسولين الخلفية أو الغذائية الخاصة بك.

التمرين الهوائي المكثف أو التمرين الذي يستمر لمدة تزيد عن 45 دقيقة قد يحتاج إلى 1 جرام من الكربوهيدرات لكل كيلو غرام من وزن الجسم. قد تحتاج إلى كمية أكبر من الكربوهيدرات إذا لم تقم بضبط جرعات الأنسولين الخلفية أو جرعات الأنسولين السريعة مع الوجبات بشكل مناسب.

للبدء، حاول تناول 15 جراماً من الكربوهيدرات لكل 30 دقيقة من النشاط ومراقبة مستوى الجلوكوز بانتظام (كل 30 دقيقة). إذا قمت بضبط جرعات الأنسولين الخاصة بك، يجب أن تحتاج إلى كمية أقل من الكربوهيدرات لمنع حدوث انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم.

### الوجبات الخفيفة المناسبة للتمرين تشمل:

- مشروبات رياضية
- حلويات الجيلي
- المشروبات التي تحتوي على سكر عادي
- فواكه جافة
- كيك الجافا



### مشروبات التمرين

من المهم أيضاً أن تشرب كمية كافية من السوائل عندما تكون نشيطاً اشرب 200-300 مليلتر قبل التمرين

حاول ان تشرب خلال التمرين ايضاً بمقدار 100مليلتر كل 10-15 دقيقة

إذا كنت تمارس التمرين لمدة ساعة أو أكثر، دائماً تناول مشروب رياضي، حيث ستحصل على السوائل التي تحتاجها والكربوهيدرات الإضافية أيضاً إذا كنت تمارس الرياضه لاقل من 60 دقيقة، فان لماء مناسب



## بعد التمرين

بعد ممارسة التمرين، قد تعاني من انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم لمدة تصل إلى 12 ساعة بعد ذلك. عادةً بعد ممارسة التمرين، ستصبح أكثر حساسية للإنسولين وقد تحتاج إلى جرعات أقل.

تناول وجبة خفيفة قبل النوم في كل مرة تمارس فيها التمرين لمدة 60 دقيقة أو أكثر في فترة ما بعد الظهر أو المساء. خليط من الكربوهيدرات والبروتين يساعد على استبدال مخزونات الطاقة في عضلاتك وكبدها. أمثلة على وجبات السرير الجيدة تشمل مشروب الحليب والفاكهة، والحبوب والحليب، والكرميبيس مع زبدة الفول السوداني. عادةً، لا تحتاج وجبة السرير إلى أي جرعة من الأنسولين السريعة العمل. إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعاً في نهاية التمرين، يمكنك استخدام جرعة تصحيح بنسبة نصف الجرعة. انتظر 30 دقيقة وأعد فحص مستوى الجلوكوز في الدم لمعرفة ما إذا بدأ بالانخفاض بمفرده قبل إعطاء جرعة تصحيح.

قم بفحص مستوى الجلوكوز في الدم بانتظام، حيث سينخفض بعد 1-2 ساعة من التمرين. قد تجد أن مستويات الجلوكوز في الدم عالية في نهاية التمرين و ستخفض دون الحاجة إلى جرعة إضافية من الأنسولين. إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعاً دائماً في نهاية التمرين، قم بإجراء تغييرات على جرعات الأنسولين الخاصة بك لمنع هذا الحدوث.

## النوم: 3

عند التفكير في مرض السكري، نعلم أن هناك أربعة عوامل مهمة تساعد في الحفاظ على استقرار مستوى الجلوكوز في الدم:

الانسولين

الاكل الصحي

التمرين

النوم

النوم يساعد في الحفاظ على الوزن الصحي بالإضافة إلى التحكم في مستويات الجلوكوز. يتم إطلاق هرمونات النمو أثناء النوم، وهذا مهم جداً للنمو الصحي. النوم يساعد أيضاً في شفاء وإصلاح القلب والأوعية الدموية، وهذا مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. من الناحية العقلية، النوم الجيد يساعد الدماغ على العمل بشكل صحيح. إنه يساعدنا على التعلم والتذكر وحل المشكلات والإبداع واتخاذ القرارات، بالإضافة إلى حمايتنا من التوتر وتقلبات المزاج والاكتئاب.

## كم احتاج للنوم؟

الشخص العادي يقضي حوالي ثلث حياته نائماً. خلال هذا الوقت، يمكن لأجسامنا تجديد مخزونات الطاقة وإجراء الإصلاحات اللازمة، بينما تنظم أذهاننا وتخزن ذكريات اليوم السابق. كمية النوم التي تحتاجها تعتمد على عمرك وجنسك وصحتك وعوامل أخرى. تتغير دورات النوم مع مرور الوقت ونمو الإنسان.

للتعرف على عدد ساعات النوم التي تحتاجها انظر الى الشكل ادناه

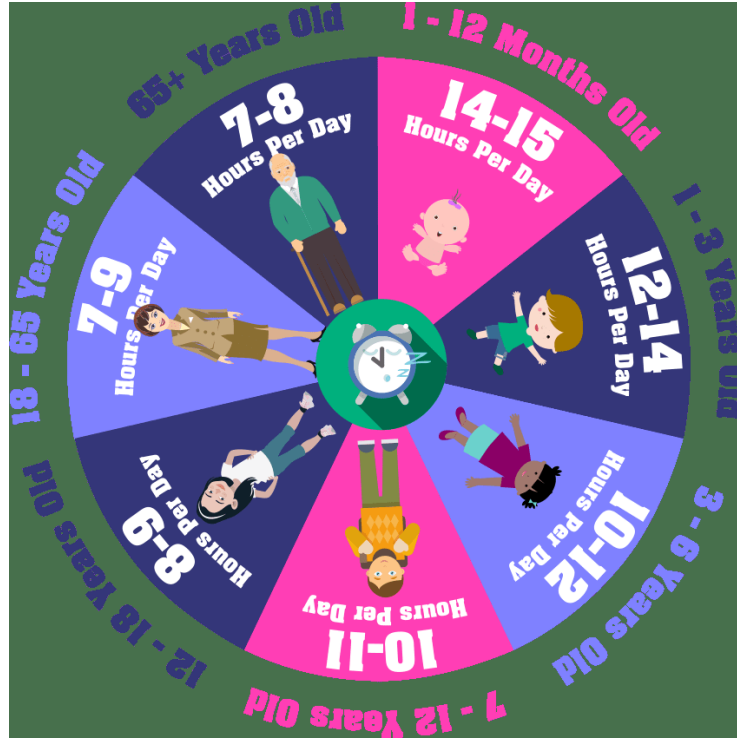


image from  
thesleepcharity.org.uk

## عشر نصائح لنوم صحي

حافظ على جدول منتظم للنوم والاستيقاظ (حدد منبهًا لوقت النوم وأيضًا لوقت الصباح). أنشئ "روتين الذهاب إلى الفراش" وهو أمر مفيد أيضًا لإعداد جسمك وعقلك للذهاب إلى النوم. قم بمتابعة الأنشطة التي تساعدك على الاسترخاء وحاول دمجها في روتينك (مثل القراءة، أو كتابة يوميات، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو إيقاف هاتفك المحمول).

حاول الخروج إلى الضوء الطبيعي في أقرب وقت ممكن في الصباح (مثلًا في نفس الوقت تقريبًا كل يوم).

ممارسة التمارين الرياضية أثناء النهار (ولكن تجنبها على الأقل قبل 2 ساعة من وقت النوم لأنها قرب وقت النوم يمكن أن تعوق النوم).

تجنب تناول المنبهات التي تحتوي على الكافيين قبل النوم بـ 8 ساعات على الأقل (مثل مشروبات الكولا، ومشروبات الطاقة، والقهوة، والشاي).

لا تتناول الطعام قريب وقت النوم لأن ذلك يمكن أن يؤثر على النوم (حيث يكون جسمنا مشغولًا بالهضم بدلًا من إجراء الإصلاحات وتجديد مخزونات الطاقة).

تناول وجبات منتظمة في أوقات منتظمة بدلًا من تناول الوجبات على مدار اليوم (وهذا يساعد في تقوية ساعتنا البيولوجية الداخلية والحفاظ على وزن صحي).

قلل من استخدام الأجهزة الإلكترونية على الأقل بساعة قبل النوم وتجنب استخدامها في غرفة النوم. قد تفكر في إيقاف شبكة الواي فاي عندما يذهب الأشخاص الشبان للنوم.

تأكد من أن غرفة النوم باردة ومظلمة وهادئة قبل النوم (وهذا يساعدنا على الاسترخاء والنوم بسهولة).

تأكد من أن الساعات في غرفة النوم غير مرئية لأنها قد تكون مزعجة وتسبب الإجهاد. تجنب تناول الكحول والنيكوتين (إذا كان ذلك مناسبًا) لأن ذلك يؤثر على أنماط النوم عن طريق العمل كمنبه وجعل النوم هشًا.

المعلومات السابقة تم أخذها، بالشكر، من موقع الجمعية الخيرية للنوم في المملكة المتحدة. لمزيد من المعلومات والنصائح وموارد النوم، يرجى زيارة موقع الجمعية الخيرية للنوم

on: <https://sleepcharity.org.uk>



# Chapter H

العطل- كيف تدير السكري بامان

## العطل- كيف تدير السكري بامان

العطلات يمكن أن تؤثر على مرض السكري الخاص بك. من الأفضل مناقشة أمرك مع فريق الرعاية الخاص بمرض السكري قبل السفر، خاصةً إذا كنت تخطط للسفر بعيدًا. قم بالتخطيط بشكل جيد مسبقًا وقم بتجهيز الإمدادات قبل أسبوعين أو أسبوعين من السفر. واطلب رسالة سفر من عيادتك، حيث قد تكون مطلوبة في المطار.

### (درجة الحرارة) انظر الى التمارين في الاسفل:1

**ارتفاع درجة الحرارة:** يجب الحفاظ على الأنسولين بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة، وهذا مهم بشكل خاص بالنسبة لأجهزة الضخ، لذا ضعها تحت منشفة أو ملابس عندما تكون في الشمس. استخدم حقبة باردة لحمل الأنسولين. قم بالحفاظ على الأنسولين الاحتياطي في الثلاجة إذا كانت لديك عند الوصول. عند عودتك من العطلة، ابدأ باستخدام أنسولين جديد لم يتم نقله معك.

**انخفاض درجة الحرارة:** الأنسولين لا يتحمل التجميد، لذا يجب الحفاظ عليه في مكان بارد ولكن غير مجمد. ارتدي أجهزة الضخ تحت الملابس وحافظ على حمايتها من درجات الحرارة المنخفضة إذا كنت تتزلج أو تتجول في الهواء الطلق في درجات حرارة باردة.

## التمرين

العديد من العطلات تشمل ممارسة المزيد من التمارين الرياضية مثل السباحة والمشي وما إلى ذلك. ستحتاج إلى فحص مستوى الجلوكوز بشكل أكثر تكرارًا لرؤية تأثير النشاط الإضافي. إليك بعض الأفكار:

إذا كنت تستخدم مضخة للأنسولين، يمكنك استخدام تضبيب الهدف للتمرين. إذا كنت تأخذ حقنًا، فيمكنك تقليل جرعة الأنسولين البطني المفعول بنسبة 10-20٪ في اليوم الذي تغادر فيه المملكة المتحدة. جرعة الأنسولين المرتبطة بالطعام: قد تبدأ بالحفاظ على النسبة العادية لديك في البداية، ولكن قد تحتاج إلى تقليلها. على سبيل المثال، من 1:10 إلى 1:15. قد تكون قادرًا على تناول وجبات خفيفة إضافية بدون أن تحتاج إلى جرعات إضافية من الأنسولين إذا كنت تمارس التمارين بشكل كبير.



## المناطق الزمنية

عند السفر وفي الرحلات الجوية المحلية إلى أماكن في أوروبا والتي لا تتضمن اختلافًا كبيرًا في مناطق الزمن، قد لا تحتاج إلى إجراء تغييرات كبيرة في جدول الأنسولين الخاص بك. ومع ذلك، عند السفر إلى وجهات تتضمن اختلافًا زمنيًا يزيد عن 3-4 ساعات، من المهم التخطيط ومناقشة التعديلات مع فريق الرعاية الخاص بمرض السكري. تذكر أن تغيير التوقيت في أجهزتك لكي تستمر بإيصال الأنسولين في التوقيت الصحيح.

## الكحول: 1

إذا كنت ترغب في تناول الكحول، فمن الأفضل تناولها مع الطعام

إذا كنت تتناول كميات كبيرة من الكحول، فأنت عرضة لخطر الهبوط في مستوى الجلوكوز في الدم (هبوط السكر). تذكر أن أعراض هبوط السكر وأعراض الناتجة عن شرب الكحول يمكن أن تكون متشابهة. تأكد من أن أصدقائك يعرفون ما يجب القيام به وكيفية معالجة هبوط السكر. احمل بعض الهويات أو البطاقات التي تشير إلى أن لديك مرض السكري، لحالات الطوارئ والتوعية.

### معدات إضافية

تأكد من أن لديك ما يكفي من الأنسولين والإبر ومجموعة فحص مستوى الجلوكوز. إذا كنت تستخدم مضخة للأنسولين، فيجب أن تكون لديك حقن طارئة وأنسولين في حالة فشل المضخة. قد تحتاج إلى الانتقال إلى الحقن حتى يمكن استبدال المضخة. ستحتاج أيضًا إلى معرفة معدلك الأنسولين طويل المفعول ونسب الجرعات السريعة في حالة حدوث ذلك. لا تضع كل مستلزمات مرض السكري في حقيبتك الرئيسية لأنها قد تتعرض للبرودة الشديدة في مؤخرة الطائرة ويمكن أن تضيق. قسّم المستلزمات إلى حقائب يد مختلفة. يجب أن يكون الأنسولين دائمًا في حقيبة اليد.

إذا كنت تستخدم مضخة للأنسولين، فقم بأخذ رقم الاتصال الطارئ لشركة تصنيع المضخة في حالة حدوث عطل. قد تكون قادرًا على إرسال مضخة جديدة إلى وجهة عطلتك. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، استخدم الحقن حتى تعود إلى المملكة المتحدة. من الضروري دائمًا أن تكون مستعدًا للحالات الطارئة وأن تكون على دراية بكيفية التعامل معها.

### الرياضات المثيرة

يجب أن تُعلم الشركات التي تقدم الرياضات الهامة أن لديك مرض السكري. تحقق من مستوى الجلوكوز في الدم قبل المشاركة للتأكد من أن مستواك ليس منخفضًا. يمكن أن يؤدي التوتر أو الإثارة إلى زيادة أو انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم. لا تقم بتصحيح مستوى الجلوكوز إذا كان مرتفعًا بسبب التوتر أو الإثارة. إذا كانت الرياضة تتطلب نشاطًا جسديًا كبيرًا، فتأكد من توفر كمية إضافية من الجلوكوز. قد تحتاج إلى أكياس جلوكوز أو مركز جلوكوز للأنشطة المائية. من مسؤوليتك التأكد من سلامتك وأخذ الاحتياطات اللازمة.

### التأمين

تأكد من أن لديك تأمين صحي يغطي حالتك من مرض السكري. قد تكون تكاليف الإقامة في المستشفى مكلفة للغاية. يجب أن يكون مضخة الأنسولين الخاصة بك مشمولة بالفعل في تأمين منزلك. قم بالتحقق مما إذا كانت مشمولة إذا تمت سرقتها أثناء عطلتك أو إذا كان يجب أن تُدرج في تأمين السفر.

**وأهم شيء هو ان تستمتع بسفرك**

# Chapter I

حل المشاكل و ضبط جرعات الانسولين

## حل المشاكل و ضبط جرعات الانسولين

### ضبط جرعة الانسولين

هذه الإرشادات تتعلق بنظام الجرعات القاعدية والجرعات السريعة حيث تقوم بإعطاء الأنسولين السريع مع الكربوهيدرات والأنسولين البطيء مرة أو مرتين في اليوم.

إذا كان هناك نمط من ثلاث مستويات أو أكثر لسكر الدم أعلى أو أقل من النطاق المستهدف، فقم بمراجعة وقت آخر جرعة إنسولين تم إعطاؤها والطعام المقدم وحجم الأجزاء من الوجبات والوجبات الخفيفة وعدد الكربوهيدرات المستهلكة، واعتباراً من ذلك الوقت، ناقش مع الفريق إمكانية ضبط نسبة الإنسولين إلى الكربوهيدرات، حيث قد تحتاج إلى تعديلها.

إذا كان معدل النسبة بين الأنسولين والكربوهيدرات الحالي هو 1 وحدة: 10 جرامات وكان متوسط كمية الكربوهيدرات 50 جراماً. قم بحساب كمية الأنسولين إذا تم تغيير النسبة إلى 1 وحدة: 8 جرامات. يُفضل إجراء تغيير واحد في كل مرة ومراجعة الوضع بعد 2-3 أيام قبل اتخاذ تغييرات إضافية.

التمارين والأنشطة مثل الرياضة المدرسية والسباحة والرقص والتسوق يمكن أن تؤثر جميعها على مستويات الجلوكوز في الجسم وقد تتطلب ضبط جرعات الأنسولين قبل أو بعد ممارسة هذه الأنشطة. يُرجى الرجوع إلى قسم النشاط والتمرين للمزيد من المعلومات. كما يمكن أن تؤثر الأنشطة الهرمونية خلال فترة النمو أو الدورة الشهرية على مستويات الجلوكوز أيضاً.

إذا كنت في حالة شك بأي شكل من الأشكال، دائماً استشر أحد أعضاء فريق الرعاية لمرض السكري

### كيف تضبط جرعة الانسولين: أسئلة متكرره

ماذا تفعل اذا كان مستوى السكر مرتفع؟

ماذا تفعل اذا كان مستوى السكر مرتفع في اوقات معينه من اليوم

ماذا تفعل اذا فاتتك جرعة انسولين

ماذا تفعل اذا اخذت الانسولين الخاطيء

ماذا تفعل اذا اخذت جرعه غير صحيحه من الانسولين

هذه الإرشادات تتعلق بأنظمة الأنسولين الأساسي والبولس حيث يتم إعطاء الأنسولين السريع التأثير مع الكربوهيدرات والأنسولين البطيء التأثير كخلفية

من المهم أن تتذكر عدم الوقوع في حالة دعر إذا قدمت الأنسولين الخاطئ أو الكمية الخاطئة. من فضلك، قم بالاتصال بالفريق أو بخط النصيحة على الفور

## ما تفعل ان كان مستوى الجلوكوز مرتفع

هل ان مستوى السكر لديك ما يقارب 7 معظم الاوقات عند الصباح قبل الاكل؟  
نعم

أولاً، قم بفحص مستوى الجلوكوز في الدم حوالي الساعة 2-3 صباحاً للتأكد من عدم انخفاض مستوى الجلوكوز خلال الليل

تأكد من أنك تذهب إلى الفراش مع مستوى جلوكوز في الدم داخل النطاق المستهدف. إذا كنت تتحقق من هذا، فتتحقق من مستوى الجلوكوز في الصباح وتأكد من أنه داخل النطاق المستهدف أيضاً.

إذا كانت مستويات الجلوكوز قبل النوم داخل النطاق المستهدف ولكن مستويات الجلوكوز ترتفع خلال الليل، فيمكنك زيادة جرعة الأنسولين البطيء التأثير بمقدار 0.5-1 وحدة (اعتماداً على الجرعة والوزن) إذا كان يتم تناولها في الليل. انتظر 2-3 أيام وكرر الفحص إذا كانت مستويات الجلوكوز لا تزال أعلى من 7 ممول|لتر عند الاستيقاظ.

إذا كانت مستويات الجلوكوز قبل النوم أعلى من النطاق المستهدف، مما يؤدي إلى ارتفاعها في الصباح، فيجب أن تركز على تحسين مستويات الجلوكوز قبل النوم

## كلا: اترك جرعة الانسولين طويل المفعول دون تغيير

هل ان مستوى السكر عندك اعلى من 7 ممول|لتر قبل الغداء في معظم الايام؟

نعم

إذا لم تتناول وجبة خفيفة في منتصف الصباح، يمكنك النظر في زيادة نسبة الأنسولين مع وجبة الإفطار. إذا كنت تتناول وجبة خفيفة في منتصف الصباح، فقد تحتاج إلى جرعة إضافية من الأنسولين مع هذه الوجبة، أو يمكنك النظر في تجاهل تناول الوجبة الخفيفة، أو تقليل كمية الكربوهيدرات المتناولة، أو النظر في نوع الكربوهيدرات التي تتناولها. إذا كنت غير متأكد من الإجراء الصحيح، يجب عليك مناقشة الأمر مع فريق الرعاية لمرض السكري الخاص بك.

كلا

احتفظ بنفس نسبة الأنسولين مع وجبة الإفطار

هل ان مستوى السكر لديك اعلى من 7 ممول|لتر قبل العشاء في معظم الايام؟

نعم

إذا لم تتناول وجبة خفيفة في منتصف فترة الظهر، يمكنك النظر في زيادة نسبة الأنسولين مع وجبة الغداء. إذا كنت تتناول وجبة خفيفة في منتصف فترة الظهر، فقد تحتاج إلى الأنسولين مع هذه الوجبة، أو يمكنك النظر في تجاهل تناول الوجبة الخفيفة، أو تقليل كمية الكربوهيدرات المتناولة. إذا كنت غير متأكد من الإجراء الصحيح، يجب عليك مناقشة الأمر مع ممرض مرض السكري الخاصة بك.

كلا

لا تغيير نسبة الانسولين في وجبة الغداء

هل ان مستوى السكر لديك اعلى من 7ممول|تترقبّل النوم في معظم الايام؟

نعم

قد تفكر في زيادة نسبة الأنسولين مع وجبة العشاء إذا لم تتناول وجبة خفيفة أخرى

كلا

احتفظ بنفس نسبة الانسولين مع وجبة العشاء

هل اكلت و نسيت ان تاخذ جرعتك من الانسولين؟

نعم

خذ جرعه من الانسولين السريع مناسبه لكمية الكربوهيدرات المهضومه

كلا او غير متأكد

أقم فحصاً لمستوى الجلوكوز في الدم مرة أخرى بعد 60 دقيقة وقم بإعطاء تصحيح إذا كان ذلك ضروريًا. استخدم معامل حساسية الأنسولين أو الجرعة التصحيحية الخاصة بك لحساب ذلك

يمكنك الرجوع إلى الجدول الخاص بك للمساعدة في ذلك .

هل اخذت انسولين في ال 90 دقيقه الماضيه؟

نعم

لا تفعل شي و قم بفحص مستوى السكر بعد ساعه

كلا

قدم جرعة تصحيح باستخدام الأنسولين السريع التأثير. أو يمكنك الانتظار حتى الوجبة التالية لتقديم تصحيح إذا كانت الإجابة على السؤال التالي "لا

هل ان مستوى الكيتون هو اعلى من 0.6ممول|لتر؟

نعم

نعم: قد تفكر في الاتصال بفريق الرعاية لمرض السكري للحصول على نصيحة عاجلة. قدم جرعة تصحيح من الأنسولين السريع التأثير الآن، مع اعطاء جرعة عند الشعور بالمرض (مراعاة وجود كيتونات). (ما لم تقم بإعطاء جرعة من الأنسولين خلال الـ 90 دقيقة الأخيرة، في هذه الحالة، أعد فحص مستوى (الجلوكوز في الدم والكيتونات بعد 60 دقيقة

كلا

اضف جرعه تصحيحيه من الانسولين السريع الى الوجبه القادمه

## ماذا تفعل إذا كان مستوى السكر هابط لديك؟

هل ان مستوى السكر لديك اقل من 4 ممول|الترقبل الفطور في معظم الايام؟

نعم

قلل جرعة الأنسولين البطنيء التأثير بمقدار 0.5-1 وحدة إذا كانت تؤخذ في الليل. انتظر لمدة 2-3 أيام وقم بإعادة التقييم إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم لا تزال 3.9 ممول|التر أو أقل من ذلك.

كلا

اترك جرعتك من الانسولين طويل المفعول كما هيه

هل ان مستوى السكر لديك اقل من 4 ممول|الترقبل الغداء في معظم الايام؟

نعم

قم بتقليل نسبة الأنسولين مع وجبة الإفطار. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تفكر في تناول وجبة خفيفة صغيرة في منتصف الصباح بدون أن تحتاج إلى أنسولين. إذا كنت غير متأكد من الإجراء المناسب، يجب عليك مناقشة الأمر مع ممرض مرض السكري الخاصة بك.

كلا

اترك نسبة الانسولين كما هي

هل ان مستوى السكر لديك اقل من 4 ممول|الترقبل العشاء في معظم الايام؟

نعم

قلل نسبة الأنسولين مع وجبة الغداء. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تفكر في تناول وجبة خفيفة صغيرة في منتصف فترة الظهيرة بدون الحاجة إلى أنسولين. إذا كنت غير متأكد من الإجراء المناسب، يجب عليك مناقشة الأمر مع ممرضة مرض السكري الخاصة بك.

كلا

اترك نسبة الانسولين كما هي

هل ان مستوى السكر لديك اقل من 5 ممول|الترقبل النوم في معظم الايام؟

نعم: فكر في تقليل نسبة الانسولين في العشاء

كلا: اترك النسبه كما هي

هل ينخفض مستوى السكر بعد النشاط و التمارين؟

نعم

قد تفكر في تناول كمية إضافية من الكربوهيدرات قبل ممارسة الرياضة، أثناء ممارستها، أو بعدها. يمكن أن تكون هذه الكربوهيدرات إما على شكل مشروب رياضي أو كوجبة خفيفة خفيفة. بدلاً من ذلك، قد تفكر في إعطاء جرعة أقل من الأنسولين مع وجبتك إذا كان ممارسة التمارين ستكون خلال الساعتين القادمتين.

كلا او غير متأكد

ناقش مع فريقك الصحي لآخذ النصيحة



هل اخذت جرعه تصحيحيه خلال الساعتين الماضيه؟

نعم

قد تفكر في ضبط جرعة التصحيح الخاصة بك لتقليل كمية الأنسولين. إذا كنت غير متأكد من كيفية القيام بذلك، يجب عليك مناقشة الأمر مع ممرض ممرض السكري الخاصة بك.

كلا او غير متأكد

اتصل للمناقشه

إذا كنت تعاني من انخفاض في مستوى الجلوكوز قبل الوجبات أو في أوقات متعددة خلال اليوم، يجب أن تناقش الأمر مع فريق الرعاية الخاص بمرض السكري، حيث قد يكون هناك حاجة لتقليل جرعة الأنسولين الأساسي.

### ماذا تفعل لو نسيت اخذ جرعة الانسولين طويل المفعول؟

نعم: خذ الجرعة المعتادة بمجرد أن تتذكر. قم بفحص مستوى الجلوكوز في الدم بشكل أكثر تواتراً، وإذا كان أكثر من 10 ممول/لتر، فقم بتصحيحه خلال وجبات الطعام باستخدام الأنسولين السريع التأثير. في اليوم التالي، قم بضبط وقت تناول الأنسولين بفارق 2 ساعة يومياً للعودة إلى المسار الصحيح

كلا: انظر الى السؤال اللاحق

هل تاخذ الانسولين الاساسي في الصباح عادة؟

نعم: إذا تذكرت جرعتك المفقودة قبل منتصف النهار، فقم بأخذ الجرعة العادية فوراً

نعم: إذا تذكرت جرعتك المفقودة بعد منتصف النهار، فقم بأخذ الجرعة العادية على الفور. قم بفحص مستوى الجلوكوز في الدم بشكل أكثر تواتراً. قم بتصحيح خلال وجبات الطعام باستخدام الأنسولين السريع التأثير. في اليوم التالي، قم بإعطاء جرعتك العادية بفارق 2 ساعة أقرب إلى وقت تناول يومياً حتى تعود إلى المسار الصحيح

### ماذا تفعل ان نسيت ان تاخذ انسولين الوجبه سريع المفعول؟

هل نسيت حدث هذا خلال النصف ساعه الاولى من الاكل؟

نعم: خذ كمية الانسولين المناسبه للكربوهيدرات كالمعتاد

كلا او غير متأكد: قم بفحص مستوى الجلوكوز في الدم كل ساعة لمدة 4 ساعات قادمة، وتناول طعام إضافي يحتوي على الكربوهيدرات (دون إعطاء الأنسولين). في حالة حدوث انخفاض حاد في مستوى الجلوكوز (هبوط سكر الدم)، استخدم الجلوكوز السريع التأثير للعلاج. قم بالاتصال بفريق الرعاية لمرض السكري للحصول على مزيد من النصائح والتوجيه

### ماذا تعمل اذا اخذت الانسولين الخاطيء؟

هل اخذت الانسولين السريع بدل البطيء؟

نعم: قم بفحص مستوى الجلوكوز في الدم كل ساعة لمدة 4 ساعات قادمة، وتناول طعام إضافي يحتوي على الكربوهيدرات (دون إعطاء الأنسولين). في حالة حدوث انخفاض حاد في مستوى الجلوكوز (هبوط سكر الدم)، استخدم الجلوكوز السريع التأثير للعلاج. قم بالاتصال بفريق الرعاية لمرض السكري للحصول على مزيد من النصائح والتوجيه

هل اخذت الانسولين طويل المفعول بدل الانسولين السريع؟

نعم: اتصل بفريقك الصحي للنصيحه

# Chapter J

داء السكري عند المرض- كيتونات

## السكري عند المرض- كيتونات

### فهم الكيتون: كيف تعالج الكيتون و تتجنب الحمض الكيتوني السكري؟ 1:

الأنسولين يعمل كمفتاح للسماح للجلوكوز بالانتقال من الدم إلى الخلايا، حيث يُستخدم للحصول على الطاقة. إذا كنت تعاني من مرض السكري ولا تملك كمية كافية من الأنسولين، فإن الجسم لا يمكنه استخدام الجلوكوز بشكل صحيح. في هذه الحالة، يحاول الجسم إطلاق المزيد من الجلوكوز من مخازنه الخاصة ويبدأ في تحطيم الدهون للحصول على الطاقة، مما يؤدي إلى إنتاج الكيتونات. كما سيبدأ الجسم أيضًا في إنتاج الكيتونات إذا أخذت فترة الصيام تزيد عن عدة ساعات لأن الجسم سينفذ من مخزونه من الجلوكوز.

الكيتونات توفر للجسم الطاقة في الأجل القصير، ولكنها تزيد من مقاومة الجسم للأنسولين. وهذا يعني عمومًا أن الجسم يحتاج إلى مزيد من الأنسولين من المعتاد للعمل بفعالية. الكيتونات هي حمضيات ويمكن أن تجعلك مريضًا جدًا. إذا لم يتم معالجتها، فإنها يمكن أن تؤدي إلى حدوث حمض الكيتون السكري. الجسم سيحاول التخلص من الكيتونات في البول وفي الزفير الخاص بك. تبدو رائحة الكيتونات مشابهة لرائحة حلوى البير دروب المسلوقة ولكن ليس الجميع قادرًا على استشمام رائحة الكيتونات.

الكشف المبكر عن ارتفاع مستويات الكيتونات وإدارته بسرعة بدعم من فريق الرعاية لمرض السكري يمكن أن يساعد في تجنب الوقوع في حالة طارئة أو دخول المستشفى

إدارة الكيتونات قد تحتاج إلى مدة تصل إلى 24 ساعة عادةً ما تتطلب جرعات إضافية من الأنسولين، ومراقبة دقيقة لتناول الطعام والسوائل، والاتصال الهاتفي المنتظم. تقدير الحالة الفردية ضروري، وفي بعض الحالات قد يكون الدخول إلى المستشفى شيء لا يمكن تجنبه.

### مواقف يصنع فيها الجسم كميات كبيرة من الكيتون 2:

#### ضبط مستوى السكر بشكل غير مثالي مع ارتفاع مستوى السكر التراكمي

عندما يكون مستوى مرتفعًا، يعني ذلك عادةً وجود نقص في الأنسولين بشكل منتظم في الجسم وأن مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة معظم الوقت. الجلوكوز لا يمكن أن يدخل بشكل فعال إلى الخلايا من الدم لاستخدامه كمصدر للطاقة، لذلك يكون من المرجح أن يزيد إنتاج الكيتونات في الجسم.

#### المرض

الأطفال والشباب الذين يتم تحسين ضبط مرض السكري لديهم لا يجب أن يعانون من مزيد من المرض أو العدوى مقارنة بالأطفال والشباب الذين ليس لديهم مرض السكري. ومع ذلك، حتى الأمراض الطفولية الروتينية (مثل الإنفلونزا، التهاب اللوزتين، أو حمى الحمام) يمكن أن تجعل إدارة مرض السكري أكثر تحديًا وزيادة خطر حدوث حمض الكيتون السكري. ذلك يحدث لأنه أثناء المرض، خاصة تلك المصاحبة لزيادة درجة الحرارة، يعمل الجسم بجهد أكبر ويحتاج إلى المزيد من الجلوكوز. مستويات الجلوكوز في الدم ترتفع أيضًا بسبب زيادة مستويات هرمونات التوتر، التي تشجع الجسم على إطلاق المزيد من الجلوكوز وتجعل من الصعب على الأنسولين العمل بشكل صحيح. بعد ذلك، يبدأ الجسم في تحطيم الدهون مما يؤدي إلى إنتاج الكيتونات. المرض المصاحب للقيء والإسهال (مثل التهاب المعدة والأمعاء) قد يقلل من مستويات الجلوكوز في الدم ويؤدي إلى إنتاج الكيتونات بسبب نقص التغذية.

المرض يمكن أن يؤثر على مستويات الجلوكوز قبل بدء المرض، وأثناء المرض، وبعده أيام بعد ذلك، ولذلك من المهم جدًا مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم والكيتونات عند الشعور بالمرض

## الجوع

إذا تخطيت تناول الطعام، وخاصة الكربوهيدرات، سيقوم الجسم بشكل طبيعي بإنتاج الكيتونات للحصول على الطاقة إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم (منخفضًا). يمكن أن يحدث ذلك بسرعة أكبر إذا كان طفلك مريضًا، وخاصة إذا كان المريض مصاحبًا للقيء و/أو الإسهال (مثل التهاب المعدة والأمعاء).

## التوتر

أثناء فترات الإجهاد، تسبب هرمونات التوتر في إطلاق المزيد من الجلوكوز من مخزونات الجسم الخاصة وتجعل الجسم أكثر مقاومة للأنسولين. إذا لم يتم إعطاء مزيد من الأنسولين للتعويض، قد يقوم الجسم بإنتاج الكيتونات.

## :النمو و البلوغ

أثناء فترات النمو السريع والبلوغ، يحتاج الجسم إلى مزيد من الأنسولين حيث تجعل هرمونات البلوغ الجسم أقل استجابة للأنسولين.

## :التمرين

ممارسة الرياضة تتطلب الطاقة، وإذا لم يكن هناك ما يكفي من الجلوكوز من الكربوهيدرات، سيتم تحطيم المزيد من الدهون لتكوين الكيتونات. ممارسة الرياضة جيدة للصحة، ولكن إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعًا أو منخفضًا وتواجدت الكيتونات، يجب ألا تمارس الرياضة حتى تختفي الكيتونات وتعود مستويات الجلوكوز في الدم إلى الوضع الطبيعي.

## عطل في مضخة الانسولين

عند استخدام جهاز الضخ، لا توجد أنسولين طويل المفعول في الجسم، بل يوجد فقط أنسولين سريع المفعول. استخدام جهاز الضخ يزيد من خطر تطوير >الكيتونات وحدث حمض الكيتون السكري

إذا نفذ الأنسولين في الجهاز، أو تم فصل الجهاز عن الجسم لفترة طويلة، أو إذا لم يعمل الجهاز بشكل صحيح. إذا شعرت بعدم الارتياح أو كان لديك ارتفاع في مستوى الجلوكوز في الدم بوجود الكيتونات أو بدونها، دائمًا فكر "هل جهاز الضخ الخاص بي يعمل بشكل صحيح؟"

مستخدمو جهاز الضخ يجب أن يكونوا أكثر حذرًا ويتحققوا من وجود الكيتونات بعد أي نتيجة تظهر ارتفاعًا في مستوى الجلوكوز في الدم ولم يتم حلها بجرعة تصحيحية واحدة من خلال الجهاز. يجب على مستخدمي جهاز الضخ اتباع هذه القواعد:

## قياس الكيتون

أخذ جرعة تصحيحية عن طريق الحقن في حالة وجود كيتون

غير موقع المضخة

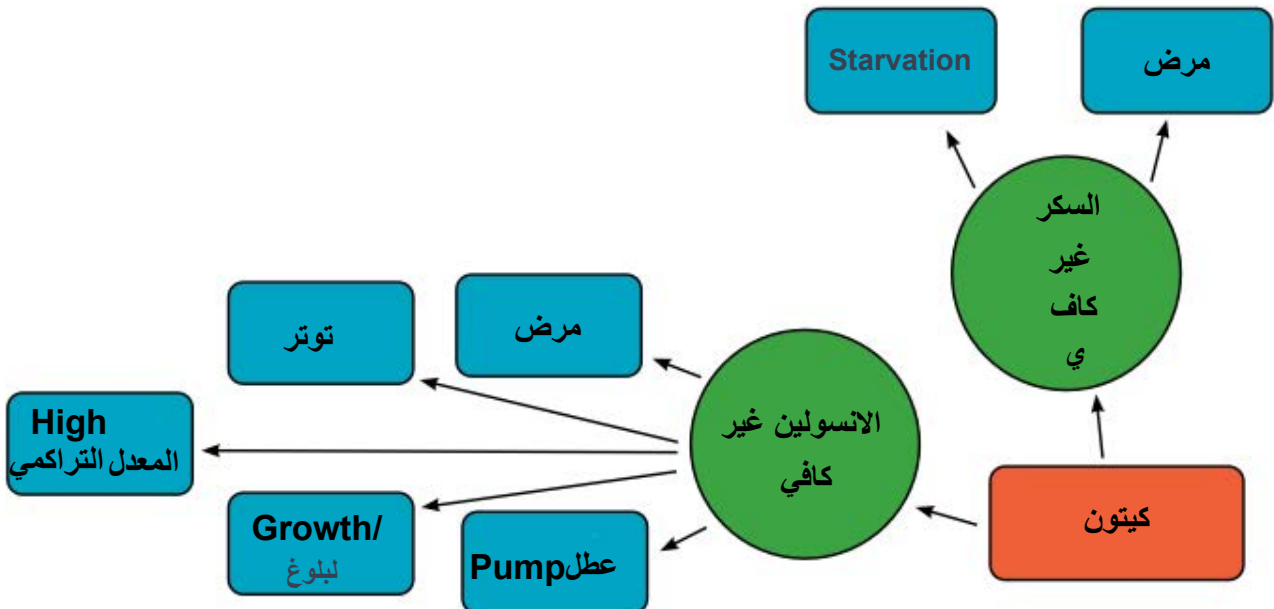
تأكد من عدم نفاذ الأنسولين

تأكد ان الكانولا غير منخنيه

تأكد من عدم وجود الهواء في انابيب المضخة

التأكد من ان معدل الكيتون هو اقل من 0.6 و ينخفض

اتصل بفريقك الصحي اذا لم تشعر بتحسن



### تجنب الكيتون 3:

#### نقاط عامه

حاول تناول وجبات صحية متنوعة بانتظام

مراقبة الكربوهيدرات بدقة أمر أساسي

حاول ألا تنسى الأنسولين. يجب أن تهدف إلى إعطاء 4-7 جرعات من الأنسولين في اليوم، مع الطعام أو كجرعات تصحيحية. يجب أن تعتمد الجرعات على مستوى الجلوكوز الأخير وقيمة الكربوهيدرات الدقيقة إذا كنت تأكل. إذا كان مستوى الجلوكوز مرتفعاً، ستكون هناك حاجة أيضاً إلى جرعة تصحيحية

حاول الوصول إلى متوسط مستوى جلوكوز في الدم يبلغ 8 مليمول/لتر أو أقل خلال فترة اسبوعين. إذا كان أعلى من ذلك، فمن المرجح أن تحتاج إلى استعراض جرعات الأنسولين الخاصة بك. يرجى الاتصال بفريق الرعاية لمرض السكري إذا كنت غير متأكد من ما يجب القيام به

قم بتحميل البيانات بانتظام لفحص وجود أنماط أو اتجاهات ارتفاع مستوى الجلوكوز، حيث يمكن أن يشير ذلك إلى حاجة إلى تغيير في الأنسولين

#### إدارة المرض:

إذا كان طفلك يتقيأ، أو يعاني من آلام في البطن، أو تنفسه سريع، أو يشعر بالغثاس، أو الارتباك، أو البرودة، فيجب عليك البحث عن نصيحة طبية عاجلة

افحص مستوى الجلوكوز في الدم والكيتونات لتحديد الإجراء المحدد المطلوب لمرض السكري. خلال فترة المرض، يمكن أن يكون مستوى الجلوكوز في الدم طبيعياً أو مرتفعاً. في بعض الحالات، وخاصة في حالات التهاب المعدة والأمعاء (القيء والإسهال)، يمكن أن يكون مستوى الجلوكوز في الدم منخفضاً بسبب نقص التغذية، وهذا يتطلب علاجاً مختلفاً قليلاً عن الوصف الذي سبق وصفه

شرب كميات كبيرة من السوائل خالية من السكر للتخلص من الكيتونات من الجسم والحفاظ على الترطيب أمر ضروري

الكربوهيدرات كقطع أو شراب ضرورية خلال فترة المرض مع تناول الأنسولين. إذا كان طفلك لا يستطيع تناول الطعام، فقدم له مشروبات تحتوي على السكر (مثل لوكوزاد، الحليب أو عصير البرتقال الطازج) مع الأنسولين. إذا كان طفلك يصعب عليه شرب السوائل، يمكنه مص الأقراص أو الحلوى التي تحتوي على الجلوكوز بدلاً من ذلك

لا تتوقف أبداً عن تناول الأنسولين حتى إذا لم تكن تأكل. إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم منخفضاً، قد يكون هناك حاجة لتقليل جرعة الأنسولين ولكن يجب ألا يتم التوقف عن تناوله

عادةً، تحتاج إلى مزيد من الأنسولين عندما تكون مريضاً. قد تحتاج إلى زيادة جرعة الأنسولين الأساسية المعتادة وإعطاء جرعات إضافية من الأنسولين السريع المفعول بشكل أكثر تواتراً من المعتاد

قد يكون من الضروري ضبط جرعة التصحيح الخاصة بك خلال فترة المرض

قد يكون من الضروري زيادة معدل الجرعة الأساسية مؤقتاً إذا كنت تستخدم جهاز ضخ الأنسولين

قد تنصح برؤية طبيب العائلة الخاص بك وفقاً لأعراضك الخاصة

### مراقبة الكيتون 4:

يجب أن يكون جهاز قياس مستوى الكيتونات في الدم متاحاً في جميع الأوقات. يتم قياس مستوى الكيتونات في الدم عن طريق نقر الإصبع. يخبرك النتيجة ما إذا كان مستوى الكيتونات طبيعياً أم مرتفعاً. كلما زادت النتيجة، كان عليك التصرف بسرعة أكبر



**: يجب قياس الكيتون**

عندما يشعر طفلك بعدم الارتياح بغض النظر عن مستوى الجلوكوز في الدم

عندما تكون مستويات الجلوكوز في الدم 14 مليمول/لتر وما فوق

عندما يشعر طفلك بالغثيان أو يتقيأ

عندما يشعر طفلك بالضغط النفسي

(مستويات الكيتونات في الدم (تحذير إشارات المرور)

- أقل من 0.6 mmol/L (طبيعي)
- mmol/L ارتفاع قليل إلى متوسط (0.6-1.5)
- mmol/L ارتفاع متوسط إلى عالي. تحتاج إلى علاج عاجل 1.5-2.9
- mmol/L أو أعلى ارتفاع كبير جداً، تحتاج إلى علاج عاجل 3

**ادارة الكيتون: تعليمات ايام المرض 5:**

مستوى الكيتونات في الدم ومستوى الجلوكوز في الدم يساعدان في تحديد العلاج الخاص المستشار به. الإرشادات أعلاه مستندة إلى أولئك الذين يستخدمون أنظمة حقن متعددة في اليوم وجهاز ضخ الأنسولين. بالنسبة للمرضى الذين يستخدمون أنظمة أنسولين بديلة، سيتعين استخدام الأنسولين السريع المفعول ويجب الاتصال بفريق الرعاية لمرض السكري للحصول على نصيحة

الهدف هو الحصول على

مستوى سكر بين 4-7ممول

مستوى كيتون في الدم أقل من 0.6ممول

**نقاط اساسيه**

- يجب فحص مستوى الكيتونات إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم 14 مليمول/لتر وما فوق أو إذا كنت تشعر بعدم الارتياح بغض النظر عن مستوى الجلوكوز في الدم
- قم بفحص مستوى الجلوكوز في الدم والكيتونات كل 1-2 ساعة
- اتصل بفريق الرعاية لمرض السكري بشكل عاجل إذا كان طفلك يتقيأ أو إذا كنت غير متأكد على الإطلاق. القىء يمكن أن يكون علامة على الحمض الكيتوني السكري
- يجب ان تستمر باخذ الانسولين حتى اذا توقفت عن الاكل
- الجسم يحتاج إلى الطعام والسوائل والأنسولين لوقف إنتاج الكيتونات. اشرب الكميات الوفيرة من السوائل خالية من السكر للتخلص من الكيتونات من الجسم. استبدل الطعام بكميات صغيرة من السوائل التي تحتوي على الكربوهيدرات إذا لم تكن جائعاً (مثل عصير الفاكهة، والأيس كريم، والزبادي، والمشروبات الغازية) مع الأنسولين الكافي
- يجب إعطاء جرعات إضافية من الأنسولين كل 2-4 ساعات باستخدام حقنة القلم حتى يعود مستوى الجلوكوز إلى الوضع الطبيعي وتصبح مستويات الكيتونات أقل من 0.6 مليمول/لتر. إذا كنت تستخدم جهاز ضخ الأنسولين، يجب عليك إعطاء الجرعة التصحيحية الأولى باستخدام حقنة القلم ومن ثم تغيير إبرة الضخ
- اتصل بطبيبك العام للعناية بالمرض بشكل عام. معظم الأنوية خالية من السكر. إذا لم تكن كذلك، فإن كمية السكر الموجودة فيها يمكن تجاوزها بسهولة

## مخطط لإدارة الكيتون- تعليمات يوم المرض

## تعليمات عامه

لا تتوقف أبداً عن تناول الأنسولين

يطلب المزيد من مراقبة مستوى الجلوكوز في الدم والكيتونات بشكل أكثر تواتراً. قم بفحص مستوى الكيتونات إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم 14 أو أعلى أو إذا شعر طفلك بعدم الارتياح

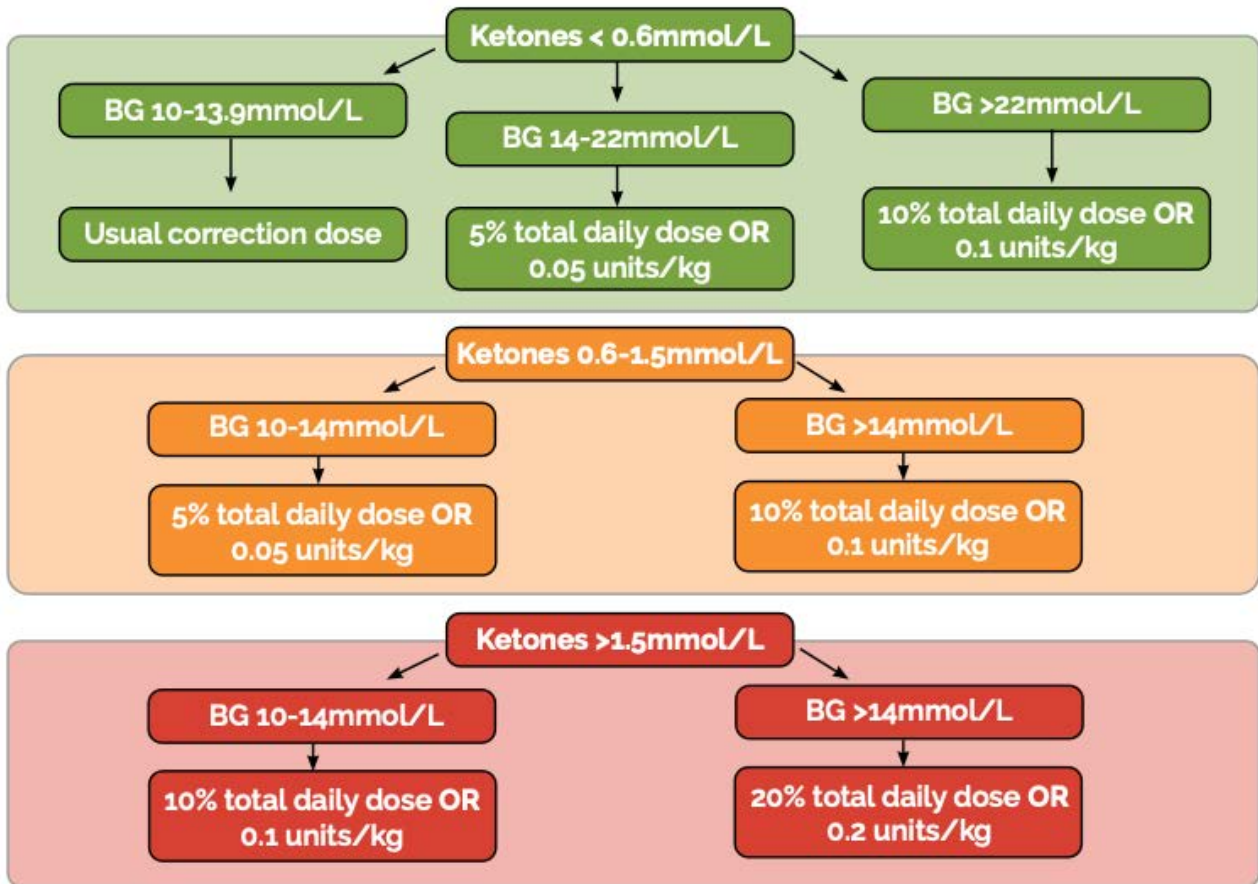
حاول الوصول إلى مستويات الجلوكوز في الدم بين 4 و 10 مليمول/لتر ومستويات الكيتونات دون 0.6 مليمول/لتر

العلاج بالأنسولين يستند إلى مستوى الجلوكوز في الدم ومستوى الكيتونات كما هو موضح أدناه، ويجب أن تكون الجرعات التصحيحية على الأقل بينها 2 ساعة تستند إلى مراقبة الجلوكوز في الدم ومستوى الكيتونات بانتظام (بشكل مثالي كل ساعة إلى ساعتين)

إذا كنت تستخدم جهاز ضخ الأنسولين، يجب عليك أن تفترض أن جهاز الضخ لا يعمل إذا كانت هناك كيتونات في الجسم، و عليك إعطاء حقنة بالقلم قبل إعادة تركيب جهاز الضخ

اشرب كميات وفيرة من السوائل خالية من السكر للتخلص من الكيتونات من الجسم

حيثما أمكن، تناول الطعام المتناسق مع الأنسولين الغذائي العادي الخاص بك. إذا لم تكن قادراً على تناول الطعام، استبدل الطعام بكميات صغيرة من السوائل التي تحتوي على الكربوهيدرات وتناسبها مع كمية كافية من الأنسولين. علاج المرض الأساسي والأعراض



إذا كان طفلك يتقيأ، أو يشعر بألم في البطن، أو يتنفس بسرعة، أو يشعر بالنعاس، أو الارتباك، أو البرودة، يجب عليك أن تطلب النصيحة الطبية العاجلة

إذا استمرت مستويات الكيتونات في الدم أعلى من 1.5 مليمول/لتر على الرغم من تناول جرعات إضافية من الأنسولين والترطيب الكافي، يرجى طلب النصيحة الطبية العاجلة



## مخطط لادارة الكيتون

مستوى السكر	مستوى الكيتون في الدم	الفعل المطلوب القيام به
BG 10 – 13.9 mmol/L	Below 0.6 mmol/L (طبيعي)	قدم الجرعة التصحيحية العادية للوصول إلى مستوى الجلوكوز في الدم المستهدف أعد فحص مستوى الجلوكوز في الدم والكيتونات بعد 2 ساعة تناول الطعام كالمعتاد مع الأنسولين
BG 14 - 22 mmol/L	Below 0.6 mmol/L (طبيعي)	يتطلب الأمر جرعة تصحيحية إضافية لمستوى الجلوكوز في الدم المرتفع - قدم 5% من الجرعة اليومية الإجمالية أو 0.05 وحدة / كيلو غرام مستخدمو جهاز الضخ يمكنهم محاولة تقديم الأنسولين الإضافي عبر الجهاز قدم مزيداً من السوائل الخالية من السكر أعد فحص مستوى الجلوكوز في الدم ومستوى الكيتونات بعد 2 ساعة. تناول الطعام كالمعتاد مع الأنسولين أو السوائل إذا كنت تجد صعوبة في تناول الطعام
BG greater than 22 mmol/L	Below 0.6 mmol/L (طبيعي)	يتطلب الأمر جرعة تصحيحية إضافية لمستوى الجلوكوز في الدم المرتفع - قدم 10% من الجرعة اليومية الإجمالية أو 0.1 وحدة / كيلو غرام مستخدمو جهاز الضخ يمكنهم محاولة تقديم الأنسولين الإضافي عبر الجهاز قدم مزيداً من السوائل الخالية من السكر أعد فحص مستوى الجلوكوز في الدم ومستوى الكيتونات بعد 2 ساعة. تناول الطعام كالمعتاد مع الأنسولين أو السوائل إذا كنت تجد صعوبة في تناول الطعام
BG 10 – 14 mmol/L	0.6-1.5 mmol/L (متوسط)	قدم الأنسولين الإضافي على الفور - قدم 5% من الجرعة اليومية الإجمالية أو 0.05 وحدة / كيلو غرام يجب على مستخدمي جهاز الضخ تقديم جرعة إضافية من الأنسولين باستخدام حقنة القلم وإعادة تركيب إبرة الضخ أعد فحص مستوى الجلوكوز في الدم ومستوى الكيتونات بعد 2 ساعة. إذا كنت غير متأكد من كمية الأنسولين الإضافي التي يجب إعطاؤها، اتصل بفريق الرعاية لمرض السكري للحصول على المزيد من النصيحة قدم مزيداً من السوائل الخالية من السكر على الرغم من هذه الإجراءات، قد يتدهور طفلك بسرعة إلى درجة عالية الخطورة. إذا ظهرت أي علامات على الغثيان، أو القيء، أو ألم في البطن، ابحث عن المشورة على الفور أو قم بأخذه إلى قسم الطوارئ

<p><b>BG greater than 14 mmol/L</b></p>	<p><b>0.6-1.5mmol/L (متوسط)</b></p>	<p>قدم الأنسولين الإضافي على الفور - قدم 10٪ من الجرعة اليومية الإجمالية أو 0.1 وحدة / كيلو غرام يجب على مستخدمي جهاز الضخ تقديم جرعة إضافية من الأنسولين باستخدام حقنة القلم وإعادة تركيب إبرة الضخ عد فحص مستوى الجلوكوز في الدم ومستوى الكيتونات بعد 2 ساعة. إذا كنت غير متأكد من كمية الأنسولين الإضافي التي يجب إعطاؤها، اتصل بفريق الرعاية لمرض السكري للحصول على المزيد من النصيحة قدم مزيداً من السوائل الخالية من السكر على الرغم من هذه الإجراءات، قد يتدهور طفلك بسرعة إلى درجة عالية الخطورة. إذا ظهرت أي علامات على الغثيان، أو القيء، أو ألم في البطن، ابحث عن المشورة على الفور أو قم بأخذه إلى قسم الطوارئ</p>
<p><b>BG 10-14mmol/L</b></p>	<p><b>Greater than 1.5mmol/L (مرتفع)</b></p>	<p>طفلك معرض لخطر تطور حالة الحمضيات السكرية. انتبه لعلامات ألم في البطن والقيء مستويات الكيتونات العالية ستعني ان طفلك لم يعد يشعر بالجوع ولكن يجب أن تقدم الأنسولين الإضافي - قدم 10٪ من الجرعة اليومية الإجمالية أو 0.1 وحدة / كيلو غرام. اتصل بفريق الرعاية لمرض السكري عد فحص مستوى الجلوكوز في الدم ومستوى الكيتونات بعد ساعة. شجع على تناول مشروبات غنية بالسكر مع الأنسولين بعد مرور ساعتين، قم بتكرار الجرعة التصحيحية للأنسولين العاليه إذا لم تنخفض مستويات الكيتونات. إذا ظهرت أعراض الحمض الكيتوني السكري على طفلك، قم بأخذه إلى قسم الطوارئ على الفور</p>
<p><b>اعلى من 14mmol/L BG</b></p>	<p><b>Greater than 1.5mmol/L (مرتفع الخطوره)</b></p>	<p>طفلك معرض لخطر تطور حالة ارتفاع مستويات الكيتونات. انتبه لعلامات ألم في البطن والقيء. إذا كانت هذه الأعراض موجودة، فقم بأخذ طفلك فوراً إلى قسم الطوارئ طفلك قد لا يشعر بالجوع. يجب عليك أن تعطي جرعة إضافية من الأنسولين - قدم 20% من الجرعة اليومية الكلية أو 0.2 وحدة لكل كيلو غرام من وزن الجسم. اتصل بفريق السكري عد فحص مستوى السكر في الدم والكيتونات في غضون ساعة واحدة. حث الطفل على شرب مشروبات سكرية مع الأنسولين بعد مرور ساعتين، كرر الجرعة الإضافية من الأنسولين إذا لم تنخفض نسبة الكيتونات</p>
<p>الجلوكوز ممكن ان يكون طبيعياً لكن في العاده يكون مرتفع</p>	<p><b>Greater than 3.0mmol/L (خطوره شديده)</b></p>	<p>مستوى الكيتونات مرتفع جداً. طفلك يحتاج إلى الأنسولين على الفور وتقييم سريع لشدة ارتفاع مستوى الكيتونات. قم بالانتقال إلى قسم الطوارئ فوراً إذا كان طفلك جافاً وبتنفس بسرعة، فمن غير المرجح جداً أن يكون هناك تأثير إضافي للأنسولين تحت الجلد، ويتطلب الأمر دخول المستشفى. إذا كان الوقت ليلاً، فلا تنتظر حتى الصباح وابحث عن نصيحة فوراً</p>

امثله على حساب الجرعه

بامكانك حساب الجرعه اليوميه لطفلك باتباع التالي

الحقن المتعددة في اليوم - قم بإضافة الجرعة الطويلة المفعول إلى متوسط كمية الانسولين السريع التي يتناولها طفلك لكل وجبة. على سبيل المثال، إذا كان لديك 10 وحدات مرة واحدة في اليوم من الانسولين الطويل المفعول. و 4 وحدات من الانسولين السريع للإفطار، و 3 وحدات للغداء، و 3 وحدات للعشاء، فإن المتوسط الإجمالي اليومي = 10 + 4 + 3 + 3 = 20 وحدة

علاج السكري بواسطة المضخة - المضخة ستقدم لك متوسط الجرعة اليومية الإجمالية استناداً إلى معدل الجرعة الأساسي والجرعات الفورية التي تُعطى إذا كنت غير متأكد من الجرعة اليومية الإجمالية لطفلك، قم بوزن طفلك بالكيلوجرامات. معظم الأطفال يحتاجون إلى وحدة واحدة من الإنسولين لكل كيلوجرام من وزن الجسم. على سبيل المثال، إذا كان وزن الطفل 40 كيلوجراماً، فإن الجرعة اليومية الإجمالية ستكون 40 وحدة

يرجى ملاحظة أنه إذا كان لدى طفلك مستوى عالي من السكر التراكمي أو يفوته جرعات الإنسولين بشكل متكرر، فاستخدام وزنه سيكون أدق من تقدير الجرعة اليومية

مثال

طفلك قد ظهرت لديه سعال وأعراض نزلة برد مع درجة حرارة تبلغ 38 درجة مئوية. قمت بفحص مستوى السكر في دمهم ومستوى الكيتونات

السكر	20 mmol/L
الكيتون	2 mmol/L
مجموع الجرعه اليوميه	50 units
الوزن	50 kg

هناك حاجة لانسولين اضافي عن طريق الحقن. انت بحاجة الى الانسولين السريع بنسبة 20% من مجموع الجرعه اليوميه او 0.2 وحدة لكل كيلو غرام

$$20\% \text{ of } 50 \text{ units} = 10 \text{ units} \quad \text{OR} \quad 0.2 \times 50 \text{ kg} = 10 \text{ units}$$

ستقوم باعطاء 10 وحدات من الانسولين السريع عن طريق الحقن و قم بقياس مستوى السكر و الكيتون بعد ساعتين. اتصل بفريقك الصحي للنصيحه

بعد ساعتين....

درجة حرارة الطفل تحسنت و بدء يشعر بتحسن. قمت بقياس السكر و الكيتون و انتيجه كالتالي

BG	16 mmol/L
Ketones	1.2 mmol/L

الان ستحتاج الى اعطاء جرعه تصحيحيه اضافيه لان الكيون لا زال مرتفعاً. هذه المره, كمية الانسولين المطلوبه هي 10% من مجموع الجرعه اليوميه او 0.1 وجده لكل كيلو غرام طبقاً للقياس

$$10\% \text{ of } 50 \text{ units} = 5 \text{ units} \quad \text{OR} \quad 0.1 \times 50 \text{ kg} = 5 \text{ units}$$

ستعطي 5 وحدات من الانسولين السريع و يجب ان تقوم بقياس السكر بعد ساعتين. اخبر الفريق الصحي بالارقام الاخيره

## كيتون الجوع: تمييزه و معالجته: 6

ارتفاع مستوى الكيتونات نتيجة للجوع يمكن أن يكون صعباً في بعض الأحيان، خاصة إذا كان طفلك يعاني من الإسهال والقيء. عادةً ما لا ترتفع هذه الكيتونات فوق 1.5 مليمول/لتر. يُفضل دائماً الاتصال بفريق السكري في وقت مبكر للحصول على نصيحة وإرشادات حول كيفية التعامل مع هذه الحالة.

### نقاط اساسيه

إذا كان طفلك يعاني من انخفاض مستوى السكر في الدم (أقل من 4.0 مليمول/لتر)، قم بمعالجته بشكل مناسب باستخدام الجلوكوز سريع العمل وأعد فحص مستوى السكر في الدم بعد 15 دقيقة  
قدم كمية إضافية من الكربوهيدرات على هيئة طعام إذا كان ذلك ممكناً، وإلا قدم لطفلك مشروبات سكرية عادية لا يجب أن يتم إيقاف الإنسولين تماماً ولكن قد يكون هناك حاجة لتقليل الجرعة  
إذا كان طفلك يستخدم المضخة، قد نوصي بتقليل مؤقت لمعدل الجرعة الأساسية  
يجب فحص مستوى السكر في الدم والكيتونات كل ساعتين (ما لم يكن هناك انخفاض مستمر في مستوى السكر في الدم حيث يجب فحصه ومعالجته كل 15 دقيقة حتى يتم حل انخفاض مستوى السكر)

## الحمض الكيتوني السكري (DKA): 7

هي مضاعفه خطيرة جدا لمرض السكري. الكيتونات هي حمضيات، وتصف الكيتواسيدوز مدى حموضة الدم بسبب عدم وجود كمية كافية من الإنسولين في الجسم. يمكن أن تتطور حالة الكيتواسيدوز خلال ساعات قليلة، خصوصاً إذا كنت تستخدم مضخة الإنسولين  
يمكن أن تكون حالة الكيتواسيدوز خطيرة على الحياة. التعرف المبكر على الأعراض والعلاج الفوري يمكن أن يمنع الدخول إلى المستشفى والحاجة إلى الإنسولين والسوائل عبر الوريد. يُرجى الاتصال بفريق السكري فوراً للحصول على نصيحة وإرشادات إضافية

### تمييز علامات DKA

مستويات الكيتونات المرتفعة تؤثر على طريقة عمل القلب والرئتين والجهاز الهضمي والدماغ. في أسوأ الحالات، يمكن أن تؤدي إلى الغيبوبة والوفاة

العلامات الاولييه الداله على ان الطفل مصاب بالحمض السكري الكيتوني

مستوى السكر اعلى من 14ممول|لتر و يزداد

(الكيتون موجود (كلما ارتفع مستوى الكيتون كلما ازدادت مستوى الخطوره

الارتباك

التعب

الشعور بالعطش

الجفاف

علامات متاخره, يجب ان تبحث عن رعايه طبيه عاجله

شعور بالغثيان العام

القيء

الصداع

الم البطن

رائحة الزيتون أو الأسيتون في النفس

تنفس عميق

# Chapter K

الصحة المستقبلية

## الصحة المستقبلية

## تعريف

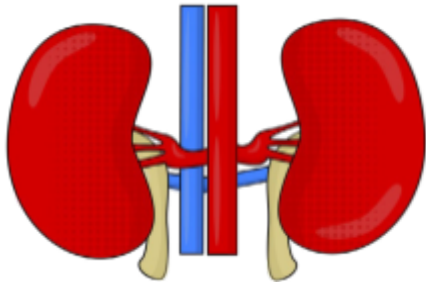
كثيراً ما يبحث الشبان وأسرهم عن معلومات حول التأثير الممكن لفترة طويلة لمرض السكري. العمل مع فريق السكري لتحقيق مستويات السكر في الدم بين 4 و 10 مليمول/لتر سيقفل بشكل كبير من مخاطر حدوث هذه المضاعفات عند التشخيص، قد يقوم الأهل بالبحث على الإنترنت وقراءة كل شيء عن هذه المشكلات ويكونون قلقين. فريق السكري هنا للمساعدة في تقليل هذا الخطر. يُرجى مناقشة هذا الموضوع مع فريق السكري - إنه أمر مهم حقاً لفهم كيف يمكنك تقليل هذا الخطر إلى مستويات منخفضة جداً من خلال الحفاظ على مستوى السكر في الدم في النطاق المستهدف قدر الإمكان من البداية

## خلفيه عن الموضوع

الجسم مصمم للحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم في نطاق 4-7 مليمول/لتر. إذا كانت مستويات الجلوكوز مرتفعة لفترة طويلة أو إذا كانت هناك تقلبات كبيرة في مستوى الجلوكوز في الدم، فإن ذلك يمكن أن يتسبب في تهيج وتلف الأوعية الدموية، خصوصاً الأوعية الصغيرة كما يُشاهد في العين والكلى. يمكن أن تتسبب هذه الحالة في نزيف وتكوين تجلطات دموية صغيرة إجراء دراسة في الولايات المتحدة أظهر بوضوح أن الحفاظ على مستويات السكر في الدم في النطاق المستهدف لمعظم الوقت يقلل بشكل كبير من خطر حدوث جميع المضاعفات، وأن هذا التأثير يستمر لسنوات عديدة قياس السكر التراكمي هو علامه لمستويات السكر وكلما اقتربت هذه العلامة من 48 مليمول/مول أو 6.5% دون حدوث العديد من حالات انخفاض مستوى السكر في الدم، زادت الفوائد الصحية، سواء كنت قد أصبت بمرض السكري منذ عامين أو عشرين عاماً أو أكثر. حتى إذا كان هناك فترة زيادة في مستوى السكر في الدم، فإن تحسين هذا المستوى يستحق الجهد لتقليل مخاطر الإصابة بمشاكل طويلة الأمد

## اعتلال الكلى السكري

واحدة من أول علامات حدوث مشاكل في الكلى هي تسرب البروتين إلى البول. سيتم فحص البول للتحقق من ذلك مرة واحدة في السنة علامة أخرى مهمة على وجود مشكلة في الكلى هي ارتفاع ضغط الدم. يجب فحص ضغط الدم في العيادة، وإذا كان مرتفعاً بشكل ملحوظ، فإنه قد يتطلب تناول أدوية للمعالجة



الكلية تقوم بتصفية الدم للتخلص من النفايات، وإذا توقفت عن القيام بهذه الوظيفة بشكل صحيح، قد نحتاج إلى جلسات ديايز أو عملية زرع كلية لتعويض وظيفة الكلية

للتقليل من خطوره من المهم ان تتبع ما يلي

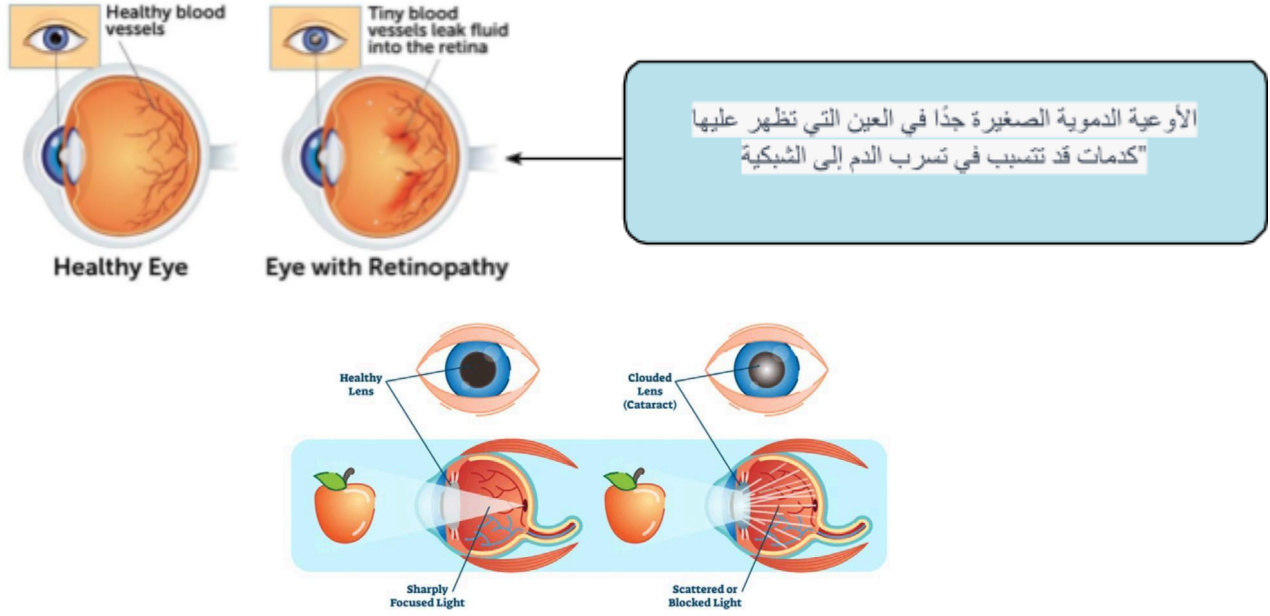
حافظ على تحكم مستوى السكر في الدم في النطاق المستهدف قدر الإمكان

تجنب التدخين. يزيد التدخين من خطر الإصابة بمشاكل الكلى بشكل كبير

حافظ على وزن صحي يتناسب مع طولك

### اعتلال العين السكري

الأوعية الدموية الصغيرة في الجزء الخلفي من العين معرضة لخطر التلف نتيجة ارتفاع مستوى السكر في الدم والتقلبات الكبيرة في مستوى السكر. مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تسرب الدم إلى الجزء الخلفي من العين (الشبكية) والتسبب في تلف القدرة على الرؤية. هذا يجعل من الضروري مراقبة وضبط مستوى السكر في الدم بعناية للحفاظ على صحة العين والحفاظ على الرؤية.



### لتقليل المخاطر يجب اتباع ما يلي:

حافظ على تحكم مستوى السكر في الدم في النطاق المستهدف قدر الإمكان، وقلل منه ببطء إذا كان مرتفعًا لفترة طويلة. يُرجى مناقشة هذا الموضوع مع فريق السكري

تجنب التدخين

إذا تم التعرف على المشكلة، يمكن علاجها باستخدام الليزر، ولكن من الأفضل محاولة تجنب المضاعفات إذا كان ذلك ممكنًا

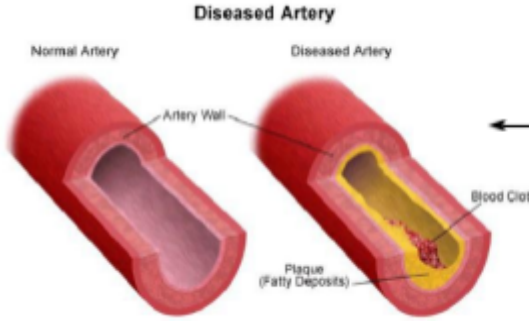
### الاعتلال العصبي السكري

المشاكل المرتبطة بتزويد الأعصاب لجسمك نادراً ما تظهر في الطفولة ولكن يمكن أن تبدأ بالظهور ببطء شديد مع تقدم السن، وبعض هذه المشاكل تشمل: يمكن أن تفقد الأعصاب الطويلة الممتدة إلى ساقيك وذراعيك القدرة على الشعور باللمس والإحساس. قد يصعب عليك بالتالي الشعور بالأشياء الصغيرة والنقاطها، ويمكن أن تدوس على جسم حاد مثل حجر أو قطعة زجاج دون أن تلاحظ ذلك

- يمكن أن تتأثر الأعصاب المؤدية إلى المعدة، مما يجعلها غير قادرة على الإفراغ بشكل صحيح مما يؤدي إلى شعور بالغثيان والألم، وفي أسوأ الحالات قد يحدث تقيؤ متكرر

## الأوعية الدموية

الأوعية الدموية الكبيرة في جسمك يمكن أن تتجمع فيها الدهون، وهذا يضيق الأوعية الدموية ويزيد من خطر تلف القلب. هذا أمر مهم للجميع سواء كانوا يعانون من مرض السكري أم لا، ويتم فحص مستويات الكوليسترول (الدهون) في الدم سنوياً للتحقق منها



صورة لشريان في الجسم البشري توضح كيف يمكن أن يحدث التلصق بتضخم جدار الشريان وتكون تجلطات دموية. يمكن أن يمنع هذا الوضع الدم من الانتقال بسهولة في جميع أنحاء الجسم.

تجنب التدخين وابدل كل ما في وسعك للإقلاع عنه إذا بدأت أو تعرضت لبيئة دخانية  
اتخذ خيارات غذائية صحية بما في ذلك تناول 5 أنواع مختلفة من الفواكه والخضروات يومياً  
أحرص على الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف  
حاول أن تكون نشيطاً لمدة 60 دقيقة في اليوم. انظر الى قسم الصحة البدنية في هذا الكتاب

## الصحة الجنسية

مع اقترابك من الحياة البالغة، تصبح القدرة على العلاقات الجنسية الطبيعية أمراً متزايد الأهمية عند الإناث، يمكن أن تكون مستويات الجلوكوز المرتفعة مضرّة خلال فترة الحمل. إذا كنت تخطط للإنجاب، فمن المهم جداً مناقشة هذا الموضوع مع فريق السكري قبل حدوث الحمل. هناك عيادة متخصصة قبل الحمل للنساء اللواتي يعانين من مرض السكري لمساعدتهن في الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف. من خلال القيام بذلك، يمكنك الاستمتاع بحمل صحي وإنجاب طفل صحي. إذا كنت تعتقد أنك حامل، يُرجى إعلامنا على الفور حتى يمكن إجراء الفحص، وتقديم المشورة المناسبة، وإحالتك إلى عيادة الرعاية السابقة للحمل إذا كان ذلك مناسباً

ارتفاع مستوى السكر في الدم قد يكون مرتبطاً بصعوبة تحقيق الانتصاب للرجال وقد يؤثر على حياة الجنسية لكل من الذكور والإناث الذين يعانون من مرض السكري. هناك علاجات متاحة إذا حدثت مشكلات في هذا الصدد. يُرجى مناقشة هذا الموضوع مع فريق السكري إذا كان لديك أي استفسارات أو مخاوف



## الإبحاث: 2

قد تكون هناك فرصة للمشاركة في أبحاث حول مرض السكري. إذا كنا نعتقد أنك أو أحد أفراد عائلتك قد يكون مناسباً للمشاركة في إحدى دراستنا، سنتواصل معك لتقديم مزيد من المعلومات حول ذلك. المشاركة في دراسة بحثية هي أمر طوعي تماماً، وسيتم تقديم معلومات مناسبة لعمرك وسيتاح لك فرصة مناقشة الدراسة مع أحد أعضاء فريق البحث لدينا قبل الموافقة على المشاركة.

إذا قررت عدم المشاركة في الدراسة، ستستمر الرعاية السريرية لك دون أي تأثير سلبي. لن يتم ممارسة أي ضغط عليك للمشاركة في دراسة المشاركة في الدراسات يمكن أن تمنحك الفرصة لتجربة طرق جديدة لإدارة مرض السكري، وتساعدنا في التعرف على المزيد حول أنواع مختلفة من السكري، وتساهم في توفير علاجات جديدة في المستقبل.

## مواقع الكترونية مهمة: 3

### General

DigiBete  
Diabetes UK  
Juvenile Diabetes Research Foundation  
Lenny the lion teaching site:  
Change for life-health advice.

[www.digibete.org](http://www.digibete.org)  
[www.diabetes.org.uk/](http://www.diabetes.org.uk/)  
[www.jdrf.org.uk/](http://www.jdrf.org.uk/)  
[www.lenny-diabetes.com/](http://www.lenny-diabetes.com/)  
[www.nhs.uk/Change4Life](http://www.nhs.uk/Change4Life)

### Medical alert wearables

Medi tag alert bracelets  
Universal medical ID  
Medical tags  
The ID band company

[www.medi-tag.co.uk](http://www.medi-tag.co.uk)  
[www.identifyYourself.com](http://www.identifyYourself.com)  
[www.medicaltags.co.uk](http://www.medicaltags.co.uk)  
[www.theidbandco.com](http://www.theidbandco.com)

### Insulin pump accessories

[www.funkypumpers.com](http://www.funkypumpers.com)  
[www.diabete-ezy.com](http://www.diabete-ezy.com)