

مرض السكري لدى الأطفال



ما هي نسبة السكر في الدم؟

إنها كمية السكر (الجلوكوز) في الدم. ومن المهم أن تحافظ على نسبة السكر في الدم ضمن المعدل الموصى به من قبل الطبيب.

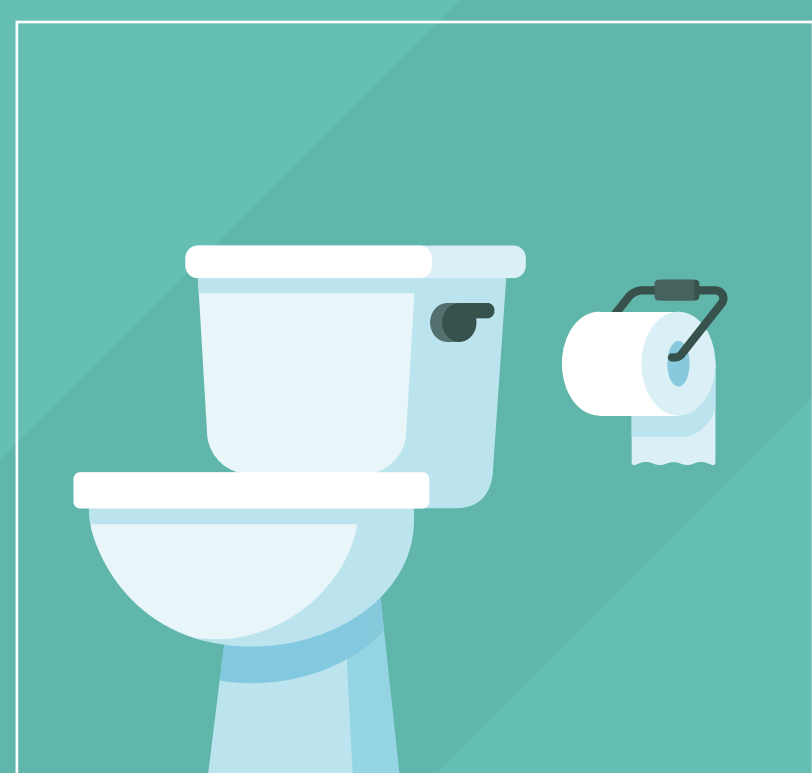
من معرض للإصابة بمرض السكري من النوع الأول؟

يمكن لمرض السكري أن يصيب أي شخص بغض النظر عن العمر، لكنه أكثر شيوعاً لدى الأطفال والمراهقين.

ماذا يحصل للجسم عند ارتفاع نسبة السكر في الدم؟

إذا نسيت أخذ جرعة الانسولين أو تناولت الكثير من الأطعمة أو المشروبات السكرية أو مررت بفترة توتر أو مرض، قد يؤدي ذلك إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم أو ما يُعرف بـ Hyperglycemia التي قد تترافق مع الأعراض التالية:

الحاجة المتكررة للتبول



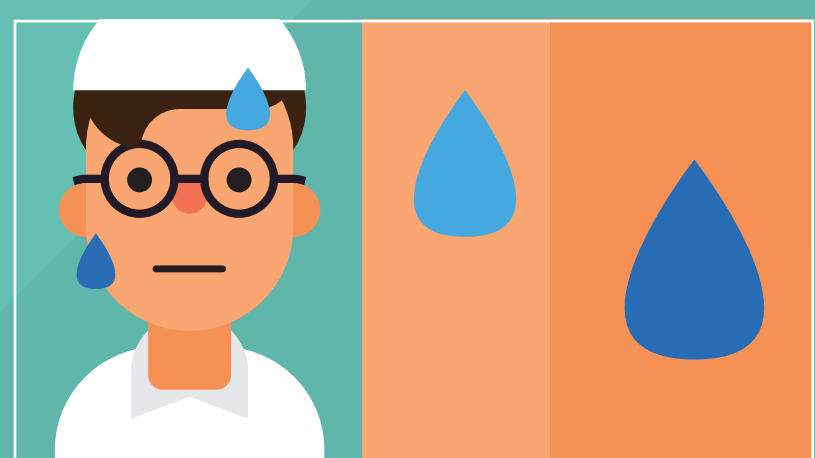
العطش



عدم وضوح الرؤية



التعب



الضعف أو التعب



الرجفة



الجوع أو الغثان



الدوار وعدم القدرة على التركيز



ألم في المعدة

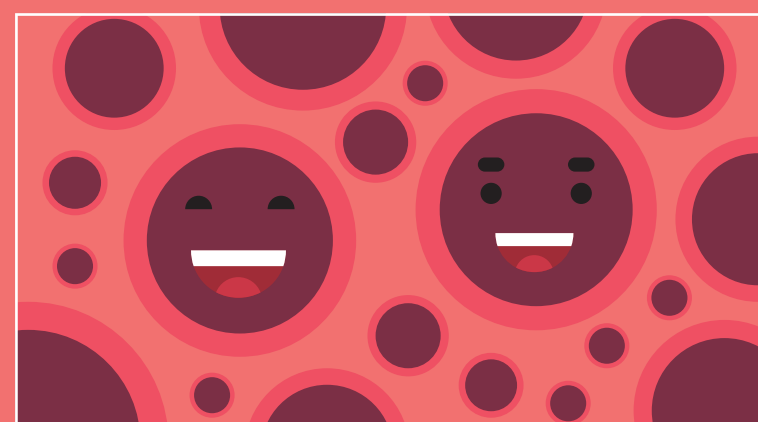


الغضب



ما هو مرض السكري؟

١. يتكون جسمك من خلايا صغيرة جداً



٢. تحتاج هذه الخلايا إلى الطاقة لكي تعمل



٣. عندما تأكل، يحوّل جسمك الغذاء إلى نوع من السكر يُدعى الجلوكوز للحصول على الطاقة



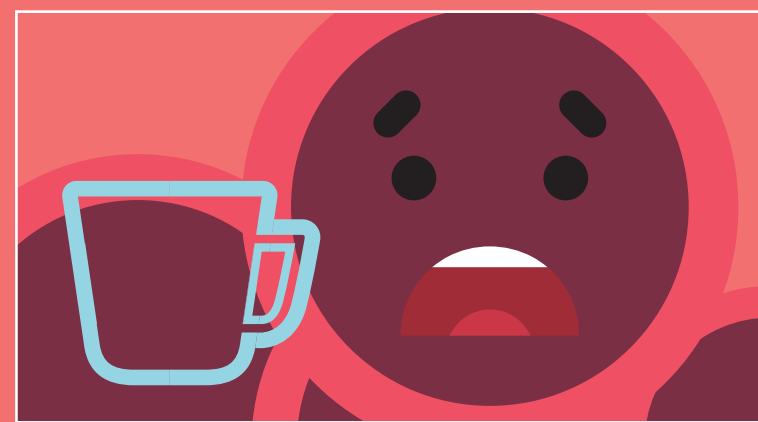
٤. يفرز البنكرياس في جسمك مادة كيميائية تُسمى الانسولين



٥. يساعد الانسولين خلايا جسمك على امتصاص الجلوكوز ليعطيك الطاقة



٦. في حال عدم وجود كمية كافية من الانسولين أو عدم قدرة جسمك على إفراز الانسولين



٧. تصبح نسبة السكر في الدم مرتفعة جداً، ما يعني إصابتك بمرض السكري من النوع الأول



كيف يمكنني أن أتعاش مع مرض السكري؟

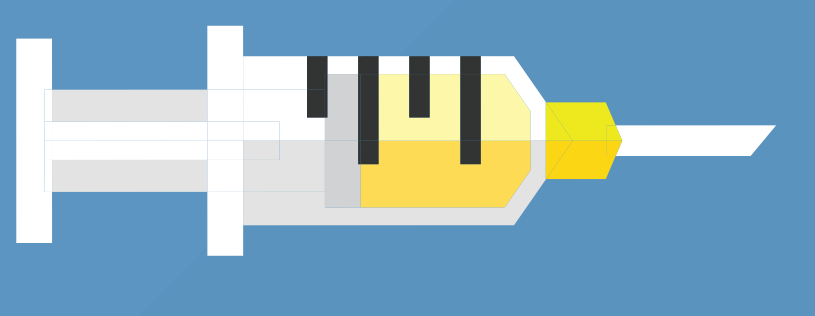
٤. تعرّف على مؤشرات وأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم أو ارتفاعها



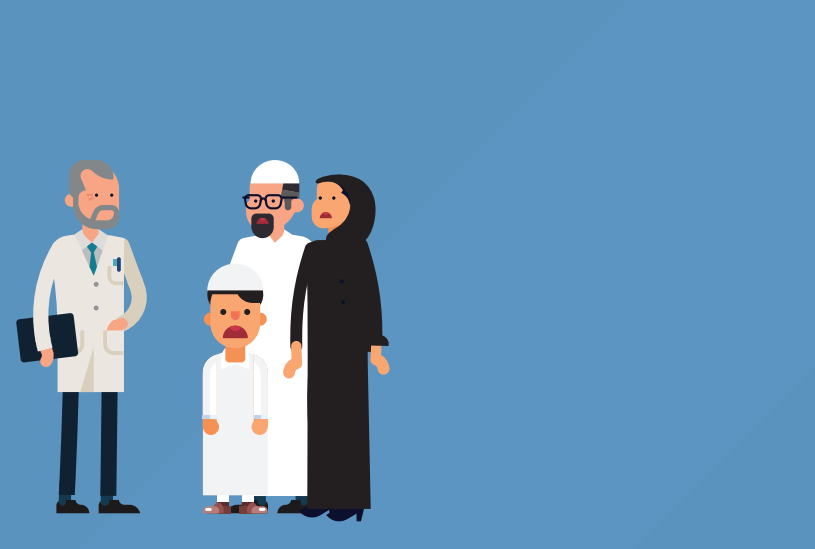
٣. تعرّف أكثر على مرض السكري لتتمكن من ضيقه والتعامل معه بشكل أفضل كجزء من حياتك اليومية



٢. قم بقياس نسبة السكر في الدم باستمرار عبر استخدام مقياس الجلوكوز أو جهاز استشعار الجلوكوز لمساعدتك أنت وطبيبك على ضبط نسبة السكر في الدم بشكل أفضل. في الأوقات التالية :



٥. اتّبع إرشادات الطبيب للحفاظ على صحتك



• عند الاستيقاظ
• قبل وبعد تناول الطعام
• قبل وبعد النشاط البدني أو الرياضة
• قبل النوم ليلاً

٦. تحدّث مع أخصائي التغذية للتخطيط للوجبات وتعلّم عدّ السعرات الحرارية وقراءة ملصق البيانات الغذائية



٧. خطّط لنشاطك اليومي عبر اختيار تمارينك أو رياضتك المفضّلة واتباع إرشادات الطبيب



الركائز الثلاث لمرضى السكري

١. فحص السكر التراكمي

فحص السكر التراكمي هو فحص للدم يبيّن معدّل نسبة السكر في الدم للأشهر الثلاثة الماضية. ومن المهم أن تخضع لهذا الفحص بشكل دوري لضبط مرض السكري



٢. السكر في الدم

من المهم أن تفحص نسبة السكر في الدم أربع مرات يومياً على الأقل



٣. الضبط

من المهم أن تضبط مرض السكري من خلال اتباع حمية غذائية سليمة وممارسة الرياضة وأخذ الانسولين



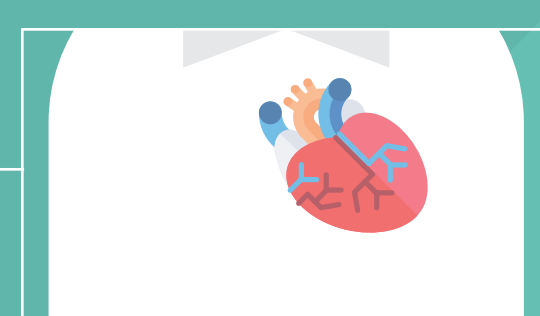
ماذا يحدث إذا لم أستطع أن أضبط نسبة السكر في الدم؟

يُعتبر أخذ الانسولين يومياً واتباع إرشادات الطبيب وتوصياته أمراً بالغ الأهمية لضبط نسبة السكر في الدم. وعدم الانضباط قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة قد تؤثر على:

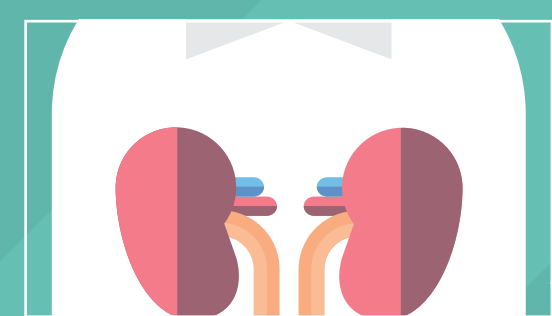
العينين



القلب



الكليتين



القدمين

