

الحياة مع مرض السكري من النوع الأول



عندما أخبرني الطبيب بأنني مصاب بمرض السكري من النوع الأول، شعرت بالحزن والقلق، وخشيته أن تسوء حالتي وتصبح حياتي مختلفةً عن حياة الأطفال الآخرين. لكن أمي وأبي قالا لي "لا تقلق. نحن نحبك، وإخوتك يحبونك أيضاً، ولن تواجه هذا المرض لوحده".



مرحباً! أنا أسمى تميم، وأنا مصاب بمرض السكري من النوع الأول. أحتاج إلى أن أهتم بنفسي كثيراً للحفاظ على صحتي وتجنب المشاكل الصحية. أحتاج إلى دعم والدي وإخوتي ومدرسي وأصدقائي، وإلى دعم الطبيب والممرضة وأخصائية التغذية.

دعوني أخبركم عن تجربتي مع مرض السكري.



عند أخذ الانسولين:

أتأكّد من أخذ الانسولين يومياً عبر اتّباع الخطوات الصحيحة والجرعة الصحيحة وفي الأوقات التي نصحتني بها الطبيب. ويساعدني والدائي على القيام بذلك.



عليّ أن أتأكّد يومياً من نسبة السكر في الدم عبر استخدام آلة خاصة (مقياس الجلوكوز)، والجلوكوز هو مصطلح آخر للسكر في الجسم. يجب عليّ معرفة نسبة السكر في دمي وتسجلها باستمرار في مفكرة السكري، لأن ذلك يساعدني على تحديد كمية الانسولين التي أحتاج إليها والوجبات التي يمكنني أن أتناولها.

أفحص دائمًا نسبة السكر في الدم:



- يمكنني أيضاً أن أستخدم جهاز استشعار الجلوكوز، الذي يبلغني كل 5 دقائق بكمية السكر في جسمي.
- أتذكر دائمًا أخذ مفكرة السكري ومقياس الجلوكوز لدى زيارة الطبيب.

إليكم بعض الأمور التي تُشعرني بتحسن:

حين أشعر بالقلق أو الحزن، أشارك أهلي والأشخاص المقربين بما أشعر.



لست مختلفاً عن الأطفال الآخرين، وأحب اللعب والتعلم واكتشاف أشياء جديدة.

عندما أتلقى كلام جارح من الآخرين بسبب إصابتي بمرض السكري، أخبر والدي ومدرسي وهذا يشعرني بالراحة.

لمساعدتي على ضبط معدل السكر في الدم، قال لي الطبيب أنّ علىّ أخذ الانسولين عدة مرات يومياً عبر الحقن أو باستخدام مضخة الانسولين، وذلك لمساعدة جسمي على استخدام السكر في الطعام الذي أتناوله للحصول على الطاقة. كلما تعلمت أكثر عن مرض السكري، كلما ازدادت قدرتي على التعامل مع هذا المرض.



أحب ممارسة الرياضة، لأنها تساعدني على خفض نسبة السكر في الدم والحفاظ على وزن صحي، وتمتحنني شعوراً جيداً، وأنصحكم بالاستمتاع بها أيضاً!

حين أمارس الرياضة:



أقوم بوضع خطة لنشاطي اليومي عبر اختيار التمارين أو الرياضة المفضلة لدي واتبع إرشادات الطبيب.



أنذّر دائمًا فحص نسبة السكر في الدم قبل النشاط البدني وخلاله وبعده.



أعلم أن بإمكاني تناول أغذية تحتوي على السكر لمنع انخفاض نسبة السكر في الدم قبل التمارين وظللها، وذلك بناء على إرشادات الطبيب.

أحرص دائمًا على أخذ وجبة خفيفة، عصائر، ماء، جل الجلووكوز أو حبوب الجلووكوز إضافةً إلى الانسولين في حال انخفاض أو ارتفاع نسبة السكر في الدم.

أخبرتني أخصائية التغذية أن بإمكاني تناول الأطعمة المعتادة للأطفال الآخرين شرط أن تكون صحية وبكمية مناسبة.

حين أتناول الطعام:



أتجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر.



أطلب المساعدة من أمي وأبي عند تحضير الوجبات.



أقوم بأخذ الانسولين دائمًا عند تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

