



تولي مسؤولية مرض السكري لدى طفلك.



بإمكانك تولّي مسؤولية مرض السكري لدى طفلك.

لعلّك ترغب في طرح أسئلة إذا كان طفلك مصاباً بالسكري.
ما هو مرض السكري؟ ما طريقة علاجه؟ هل سيكون عليه
تناول الدواء دائماً؟

اقرأ هذا الكتيّب مع طفلك وتعرّفا على مرض السكري.
فكلّما زادت معرفتكما، أصبح التعامل مع مرض السكري أسهل.
بإمكانك أنت وطفلك معاً تولّي مسؤولية مرض السكري.



4 خطوات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك في تولي المسؤولية:



الخطوة الرابعة

توخَّ مزيداً
من الحذر.



الخطوة الثالثة

تعامل مع مرض السكري
لدى طفلك.



الخطوة الثانية

اعرف أساسيات مرض
السكري.



الخطوة الأولى

تعرف على مرض
السكري.

سجل الصحة: اطلع على سجلّ الصحة بالصفحة 14 من هذا الكتيّب. استخدمه لتعقّب معلومات طفلك الصحية. احرص على حمله معك عند زيارة طفلك التالية للطبيب.





1

تعرف على مرض السكري.

يحدث مرض السكري عندما يرتفع مستوى الجلوكوز في الدم ارتفاعاً شديداً. الجلوكوز في الدم هو نفسه السكر في الدم. يحتاج الجميع إلى بعض الجلوكوز أو السكر. فهو يمنح الجسد الطاقة لمواصلة الحركة. لكن الإكثار منه مضر بالصحة. وقد يشكل ذلك مشكلة صحية خطيرة.

يأتي الجلوكوز من الأطعمة التي تأكلها. كما يُفرزه كلُّ من كبدك وعضلاتك. الأنسولين مادة كيميائية يُفرزها الجسد. ويتعلق الأنسولين بخلايا جسدك لامتصاص الجلوكوز من مجرى الدم. عندها، تحوّل الخلايا الجلوكوز إلى طاقة.

بدون كمية الأنسولين المناسبة، لا يمكن للجلوكوز الوصول إلى الخلايا. بل يبقى في الدم ويرتفع مستوى السكر في الدم ارتفاعاً شديداً. وهذا يؤدي إلى مرض السكري.

النوعان الأكثر شيوعاً من مرض السكري هما:

لا يُفرز البنكرياس أيّ أنسولين أو كمية قليلة جداً منه.
النوع الأول هو ما نجده غالباً لدى صغار السن.

النوع الأول.

لا توجد كمية كافية من الأنسولين. أو أن الجسد لا يقدر على استخدام الأنسولين كما يجب.

النوع الثاني.



الأدوية.

إذا كان طفلك مصاباً بمرض السكري، فقد يصف له طبيبه دواءً واحداً أو أكثر. يساعد بعض الأدوية على التحكم في مستوى السكر في الدم. ويساعد بعضها الآخر على تجنب مخاطر صحية أخرى. تحدث إلى طبيبك عن الأدوية المناسبة لطفلك.

تعالج أدوية السكري مرض السكري. فهي تساعد على التحكم في مستوى السكر في الدم. يُؤخذ بعضها في شكل حبوب. بينما يُؤخذ بعضها الآخر، مثل الأنسولين، في شكل حقن.

يخفّض كلٌّ من مثبّط الإنزيم المُحوّل للأنجيوتنسين

(Angiotensin-Converting Enzyme, ACE) أو أدوية حاصر مستقبل الأنجيوتنسين (Angiotensin Receptor Blocker, ARB) ضغط الدم ويحدّ من إجهاد القلب. كما إنها قد تحدّ من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو الموت بسبب مرض القلب.

تخفّض مُركّبات الستاتين الكولسترول، الذي يُعرّف باسم البروتين الشحمي منخفض الكثافة (Low Density Lipoprotein, LDL). تعمل مُركّبات الستاتين على إبقاء الشرايين خالية ومفتوحة.

الأطفال في نموّ وتغيّر مستمرّين. لذا يجب أن تتغيّر خطة علاجهم من مرض السكري. تعاون عن كثب مع طبيب طفلك من أجل إدخال تغييرات تواكب نموهم.



مُقَدِّم الرعاية الخاص بطفلك.



مُقَدِّم الرعاية الأولية (PCP) قد يكون الطبيب الذي تزوره لجميع المخاوف المرتبطة بصحة طفلك. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية أولية، فاتصل بالرقم الوارد على ظهر بطاقة عضوية خطتك الصحية. وسيساعدك فريقنا في العثور على مقدم رعاية أولية.

في بعض الحالات، قد تتم إحالتك إلى اختصاصي يُدعى اختصاصي الغدد الصماء.

يؤدي مُقَدِّم الرعاية الأولية (PCP) أو الاختصاصي دوراً حيوياً في التعامل مع مرض السكري لدى طفلك. من مهمتهما:

- تحديد هدف لمستويات السكر في دم طفلك. تختلف هذه الأرقام بحسب العمر وغيره من العوامل؛ لذا فإنه من الضروري أن تتعاون مع أحد الأطباء لمواكبة نمو طفلك وتغيّرات جسده.
- وصف الأدوية، والمساعدة في وضع نظام غذائي يومي، وتقديم اقتراحات تتعلق بالتمارين الرياضية. وهي أمور ستساعد في التحكم في مستويات السكر في دم طفلك.
- تعليمك طريقة اختبار مستوى السكر في دم طفلك ومراقبته.
- وضع خطط عمل للأوقات التي يرتفع فيها مستوى السكر في الدم كثيراً أو ينخفض كثيراً.
- إعلامك بزيارات الطبيب أو الاختبارات التي يحتاج إليها طفلك، بما في ذلك اختبارات الغلوبولين الغليكوزيلاتي (A1C) الذي يبيّن مدى التحكم في مرض السكري.



التعاون جيداً مع طبيب طفلك.

فكر في هذه النصائح للاستفادة إلى أقصى حد من زيارتك إلى الطبيب. فذلك يساعدك أنت والطبيب في الحصول على المعلومات المطلوبة للتعامل مع مرض السكري لدى طفلك.

1

احمل قائمة بكل ما يتناوله طفلك. فقد يؤثر ذلك في خطة العلاج.

- الأدوية التي حصلت عليها بوصفة طبية.
- الأدوية التي حصلت عليها بدون وصفة طبية.
- المكملات أو الأعشاب.
- الفيتامينات.

2

احمل سجلات مستوى السكر في دم طفلك، وكذلك سجل صحة طفلك الخاص بمرض السكري. تحدّث عن أيّ تغييرات قد يكون من الضروري إدخالها على خطة علاج طفلك.

3

احمل قائمة بجميع أسئلتك لطرحها على الطبيب.

احمل قلماً وورقة لكتابة الأمور المهمة التي يقولها لك الطبيب.

4

احرص على كون طبيبك:

- يشرح لك الخطوات الواجب عليك اتّخاذها للحفاظ على صحة طفلك.
- يضع خطة لعلاج مرض السكري لدى طفلك.
- يجيب عن أسئلتك.
- يستمع إلى مخاوفك.

2



اعرف أساسيات مرض السكري.

تحكّم في مستوى الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (اختبار السكر في الدم)، وضغط الدم، والكولسترول لدى طفلك. فقد يساعد ذلك على الحدّ من فرص وقوع مشكلات أخرى مرتبطة بمرض السكري.

حقّق أهداف طفلك الأساسية.

- تحدّث إلى طبيب طفلك عن أهدافه الأساسية.
- واصل تعقّب أهداف طفلك الأساسية ونتائجه.
- احضر إلى زيارات طبيب طفلك.
- استلم نتائج اختبارات طفلك المخبرية عندما تلزم.

أولاً، اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي.

هذا اختبار دم يُطالعك على مستوى السكر في دم طفلك خلال فترة من شهرين إلى ثلاثة أشهر. يختلف هذا الاختبار عن اختبار السكر في دمك في المنزل بواسطة مقياس. سوف يخضع طفلك إلى اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي إما في عيادة طبيبه أو في مختبر.

- يكون الهدف بالنسبة إلى معظم الأشخاص أقل من 7%.
- يجب على طفلك الخضوع لاختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي على الأقل مرتين في السنة.





ثانياً، ضغط الدم.

- إذا كان ضغط دم طفلك مرتفعاً، فمعنى ذلك أن قلبه يعمل بجهد أكبر. يعرضه ذلك لخطر الإصابة بمشكلات مرتبطة بمرض السكري مثل مشكلات في الكليتين والعينين.
- يتمثل الهدف بالنسبة إلى معظم مرضى السكري في الحفاظ على ضغط الدم بمعدل **80/130 أو أقل**.
 - يجب عليك أن تفحص ضغط الدم لدى طفلك في كل مرة يزور فيها الطبيب.



ثالثاً، الكولسترول.

- كولسترول البروتين الشحمي منخفض الكثافة هو الكولسترول السيء الذي يتراكم في أوعية طفلك الدموية. وهو يسبب تضيق الأوعية الدموية وتصلبها. يجرى اختبار الكولسترول من خلال اختبار الدم. ويُجرى الاختبار إما في عيادة طبيب طفلك أو في المختبر.
- يتمثل هدف كولسترول البروتين الشحمي منخفض الكثافة لمرضى السكري في الحفاظ على معدّله **أقل من 100**.
 - يجب عليك طلب الكشف على معدّل كولسترول البروتين الشحمي منخفض الكثافة لدى طفلك مرة واحدة على الأقل في السنة.



3



تعامل مع مرض السكري لدى طفلك.

يجوز التعامل مع مرض السكري من خلال الجمع ما بين الأدوية، والتخطيط لوجبات الطعام، والتمارين الرياضية. قد يساعد التعامل الجيد معه على منع حدوث الحالات الطارئة مثل الإغماء أو النوبات. كما إن بإمكان ذلك أن يمنع وقوع مشكلات صحية خطيرة في المستقبل.

راقب السكر في الدم.

قد يلزمك الكشف على مستوى السكر في دم طفلك. يعتمد ذلك غالباً على نوع مرض السكري والأدوية المستخدمة للتعامل معه. فاتبع دائماً تعليمات الطبيب.



استخدم الأدوية الموصوفة بحسب الإرشادات.

اتبع تعليمات الطبيب حول أوقات تناولها والكمية التي يجب تناولها.



خطّط لوجبات الطعام والوجبات الخفيفة.

- تعرّف على الأطعمة الجيدة لطفلك وتلك المضرة به. تعاون مع الطبيب لوضع خطة وجبات طعام.
- اسأل الطبيب إذا كان يجب عليك حساب كمية الكربوهيدرات (النشويات) التي يتناولها طفلك. فالنشويات تزيد من مستوى السكر في الدم. وهي تتواجد في أطعمة مثل المعكرونة، والخبز، والحبوب.





احرص على بقاء طفلك نشيطاً.

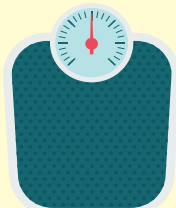
- تحدّث إلى الطبيب عن ممارسة طفلك التمارين الرياضية والأنشطة.
- اسأله إذا كان يجب فحص مستوى السكر في الدم في أوقات ممارسة الأنشطة.

احتفظ بسجّلات كاملة.



i

اسأل الطبيب إذا كان وزن طفلك صحيحاً. فالوزن الصحي مهمّ للتعامل مع مرض السكري.



4



توخّ مزيداً من الحذر.

عندما يمرض طفلك.

الزكام، الأنفلونزا، اضطرابات المعدة. يمرض الجميع من وقتٍ إلى آخر. لكن الأمراض العادية قد تصبح خطيرة في وجود مرض السكري.

راقب مستويات السكر في الدم عندما يمرض طفلك. يحارب الجسد المرض من خلال إطلاق هرمونات. قد تزيد هذه الهرمونات من مستويات السكر في الدم. أو إلى تغيير عادات طفلك في الأكل. قد يعطل ذلك عمل دواء السكري، ممّا يؤدي إلى انخفاض مستوى السكر في الدم. قد يؤدي ارتفاع السكر في الدم أو انخفاضه الشديدين إلى غيبوبة السكري. كما قد يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى الحُمّاض الكيتوني الناتج عن السكري (Diabetic Ketoacidosis, DKA). يشيع الحُمّاض الكيتوني الناتج عن السكري أكثر مع النوع الأول من مرض السكري.

عندما يمرض طفلك، احرص على مساعدته بما يلي:

- تناول كمية كبيرة من السوائل.
- مواصلة الكشف على مستوى السكر في دمه.
- محاولة الأكل وفقاً لخطة وجبات طعامه.
- تناول أدويته الموصوفة كما يفعل دائماً.

قد ينتاب طفلك شعور بأنه مختلف عن غيره من الأطفال. قد يتوقف طفلك عن رؤية أصدقائه، أو ينكر إصابته بمرض السكري، أو يشعر بالغضب حيال مرضه. تعرّف على هذه التغييرات وتعلّم طريقة المساعدة.





في دار الحضانة، وفي المدرسة، وما بعد ذلك.

بإمكان دور الحضانة والمدارس مساعدة الأطفال المصابين بمرض السكري، لكنه من الضروري أن يشارك أولياء الأمر في ذلك. احرص على أن بهذه الأماكن يتوافر ما يلزم لمساعدة طفلك.

إليك بعض النصائح عن طريقة الاستعداد لذهاب طفلك إلى دار الحضانة، والمدرسة، وما بعد ذلك:

- اسأل طبيبك عن خطة لرعاية مرض السكري بالمدارس أو دور الحضانة. يجب أن يضم ذلك علامات لمراقبة حالات انخفاض السكر في الدم أو ارتفاعه، وخطة للطوارئ.
- تعاون مع المدرسة أو دار الحضانة في موضوع وجبات الطعام، والوجبات الصغيرة، وحصص الرياضة، واختبارات السكر في الدم.
- ساعد طفلك في تعلّم المزيد عن مرض السكري. تحدّثا عمّا يثير قلقه أو مخاوفه. فإن ذلك سيساعده على الشعور بالثقة وبالتحكم في الأمور عند وجود برققة آخرين.
- تعاون مع طفلك للتعامل مع مرض السكري لديه مع تقدّمه في العمر وتحلّيه بمزيدٍ من الاستقلالية.



اتصل بالطبيب إذا زادت أرقام نتائج السكر في دم طفلك أو نقصت عن حدّها وفقاً للتوجيهات. فقد يكون عليه تعديل جرعات الدواء في فترة مرض طفلك.





الأسئلة الشائعة

قد تراود الأطفال المصابين بمرض السكري أسئلة أو تساؤلاتهم مخاوف. فاحرص على مناقشتها جميعها مع الطبيب.

س: هل الحقن مؤلمة؟

ج: قد تكون اللقاحات سريعة وسهلة. إنها ضرورية لصحة طفلك. وسيكون ألمها أقل إذا توصل طفلك إلى الاسترخاء.

س: إلى متى سأظل مصاباً بمرض السكري؟

ج: السكري مرض لمدى العمر. لكنه من الممكن التعامل معه من خلال العلاج المناسب وبعض التغييرات في نمط العيش.

س: هل يمكنني ممارسة الأنشطة نفسها كغيري من الأطفال؟

ج: من المحتمل أن يتمكن طفلك من ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية كغيره من الأطفال. لكن التخطيط لذلك قد يكون ضرورياً. فقد ينخفض السكر في الدم في أثناء النشاط البدني أو بعده. قد يلزم الكشف عن السكر في دم طفلك غالباً إذا كان مصاباً بالنوع الأول من مرض السكري أو إذا كان يتناول علاجاً بالأنسولين.

س: هل يمكنني أن أكل ما يأكله غيري من الأطفال؟

ج: التخطيط لوجبات الطعام أمر أساسي لتناول الأطعمة نفسها كغيره من الأطفال. تحدّث إلى الطبيب لتعلم طريقة التعامل مع النشويات الإضافية من الأطعمة التي يشيع تقديمها في حفلات أعياد الميلاد أو في الأعياد.



المشكلات الصحية الأخرى.

قد يسبب مرض السكري مشكلات خطيرة في القدمين أو العينين. قد تؤدي القروح أو الجروح على القدمين إلى حالات عدوى سيئة. كما يسبب ارتفاع السكر في الدم مع مرور الوقت ضعف أو عية العين الدموية أو حتى تفجّرهما. قد يؤدي ذلك إلى اعتلال الشبكية، وهو مرض قد يسبب العمى.

هناك أيضاً مشكلات أخرى مرتبطة بمرض السكري، مثل تلف الأعصاب، ومشكلات الكلى، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية. سيخبرك طبيبك بالفحوص أو الاختبارات التي يحتاج إليها طفلك.

قد تكون الفحوص المعتادة وأوقاتها كما يلي:

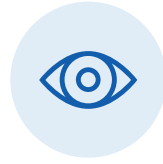
- **ضغط الدم.** يجب قياسه عند كل زيارة لطبيب عادية.
- **فحص مرض الكلى الناتج عن السكري.** يجب إجراؤه عند بلوغ الطفل العاشرة من العمر أو قبلها، أو بعد خمس سنوات من إصابة الطفل بمرض السكري، أيهما يأتي أولاً.
- **فحص الشحوم.** يجب إجراؤه عند بلوغ الطفل العاشرة من العمر أو أكثر، أو مباشرةً بعد التشخيص. كرر الفحص كل خمس سنوات إذا كانت نتيجته طبيعية، وبحسب توصيات طبيبك.
- **فحص الصحة النفسية.** يشمل كشافاً للتكيف، والقلق الشديد، والضيق الناتج عن السكري، ويبدأ عادةً في السابعة أو الثامنة من العمر.
- **خلل وظيفة الغدة الدرقية أو فحوص الداء البطني.** قد يوصى بهما للنوع الأول من مرض السكري؛ مباشرةً بعد التشخيص، وبانتظام بعد ذلك.





ساعد على حماية قدمي طفلك.

- احرص على كون الطبيب يُجري فحص قدمين كامل على الأقل مرة واحدة في السنة.
- عالج الجروح على الفور. اغسلها بالماء والصابون. وغطّ حتى أصغر الجروح بضمادات.
- لا تسمح لطفلك بالمشي حافي القدمين. وحرص على كون مقاس أحذيته مناسباً.
- اغسل قدمي طفلك كل يوم.
- احرص على مراقبة ظهور أيّ قروح أو أظافر تنمو في اللحم أو مسامير اللحم. فهي قد تؤدي إلى عدوى وتتحول إلى جروح يتعدّر شفاؤها.



ساعد على حماية عيني طفلك.

- واصل التحكم في مستوى السكر في الدم.
- راقب ضغط الدم. وحرص على بقائه أقرب ما يكون من الطبيعي.
- زُر طبيب العيون بحسب توصية طبيب طفلك. فقد يكشف فحص العينين عن المشكلات حتى قبل أن تلاحظ وجودها.
- اسأل عن موعد خضوع طفلك لاختبار بتوسيع بؤبؤي العينين.



استشر طبيب العيون على الفور إذا شعر طفلك بأيّ ممّا يلي:

- تشوّش الرؤية أو تغيّرات في الرؤية من يوم إلى آخر.
- بقع داكنة أو عائمة.
- ومضات ضوئية.
- أيّ فقدان للرؤية، بما في ذلك البقع الضبابية وغير الصافية.



في دار الحضانة، وفي المدرسة، وما بعد ذلك.
سيساعدك هذا المخطط البياني على مواصلة تعقب "أرقام" صحة طفلك.
خذه معك عند زيارة طفلك التالية للطبيب.

الفحص	التاريخ/الهدف	التاريخ/النتيجة	التاريخ/النتيجة
ضغط الدم			
كولسترول البروتين الشحمي منخفض الكثافة			
كولسترول البروتين الشحمي مرتفع الكثافة			
إجمالي الكولسترول			
الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي			
بروتين البول			
فحص توسيع العين			
فحص القدمين			

اللقاءات	التاريخ/الملاحظات
المُكَوَّرات الرئوية (الالتهاب الرئوي) اسأل طبيبك	
الأنفلونزا؛ سنوياً	

توصي Centers for Disease Control and Prevention مرضى السكري بتناول لقاح التهاب الكبد ب (اسأل طبيبك).

الأدوية		
الاسم	الجرعة	التوجيهات



الموارد المفيدة.

لمزيد من المعلومات، تفضّل بزيارة المواقع الإلكترونية التالية:

American Diabetes Association

diabetes.org

National Diabetes Education Program

ndep.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention

cdc.gov/diabetes

UnitedHealthcare Community Plan

myuhc.com/CommunityPlan

UHCCommunityPlan.com/CA



جهات التواصل المهمة:

اسم الطبيب: _____ الهاتف: _____

الصيدلية: _____ الهاتف: _____

الرعاية الطارئة: _____ الهاتف: _____

المستشفى: _____ الهاتف: _____



في حال وقوع طارئ، اتصل بالرقم 911.



ملحوظات:



UHCCommunityPlan.com/CA

المراجع: American Diabetes Association, diabetes.org

لا تميّز UnitedHealthcare في أنشطتها وبرامجها الصحية على أساس اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو العمر أو الإعاقة. نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا. مثل توفير الخطابات بلغات أخرى أو حروف كبيرة. أو يمكن لك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف المجاني الخاص بالأعضاء والموجود في بطاقة هوية الأعضاء الخاصة بالخطة الصحية، الهاتف النصي 711، من يوم الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7:00 صباحًا إلى 7:00 مساءً.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。