


DIABETIKER BUND
Bayern

مهمة خاصة
مرض السكري
لدى الأطفال والشباب
التشخيص، المعالجة، الإدماج

المحتويات

المحتويات

- 3 تحية
- 4 ما هو مرض السكري؟
- 6 قبول التحدي
- 8 مرض السكري "رفيق حياتك"
- 10 العمليات الحسابية
- 13 الاعتماد على النفس على الدوام
- 16 الإحباط أمرًا طبيعيًا
- 19 عندما يُصاب الرضع بمرض السكري
- 21 تغيير نمط الحياة في إطار العائلة
- 23 مغا نكون أكثر قوة
- 25 يمكن أن يُصاب الجميع بالسكري
- 27 اقبل المساعدة
- 31 المراهقة – مرحلة الثورة
- 32 الدعم والعروض
- 35 الرعاية من خلال فرق السكري



تحية



الطبيب دومينيك بوكر



الطبيب الاستشاري هورست سيبتيه

ونُوصي جميع المشاركين والأطفال المعنيين والشباب والآباء والأقارب والأصدقاء والنشطاء المتخصصين التابعين لفرق السكري وكل المهتمين بمطالعة هذا الكتيب. ويساهم هذا الكتيب في الفهم المتعمق للتحديات الهائلة لمرض السكري والعمل المشترك للتغلب عليها. ولذلك يسر المؤلفون ورابطة المصابين بالسكري في بافاريا نشر هذا العمل المفيد.

الطبيب الاستشاري هورست سيبتيه والطبيب دومينيك بوكر
قسم مريض السكري الخارجي للأطفال
والشباب وصغار السن
عيادة نورنبيرج زود

أعزائي الأطفال والشباب،
الآباء الأعزاء،
السيدات والسادة،

يتسبب تشخيص الإصابة بمرض السكري في إحداث تغييرات متنوعة لدى الأشخاص المصابين وعائلاتهم. وأول تحدٍ يتمثل في قبول المريض نفسه والمحيطين به للمرض. وبالتوازي مع ذلك يتعين على الأفراد المعنيين التعرف على المعلومات الضرورية والحصول على أفضل أنماط علاجية متخصصة ممكنة، وذلك كي يتمكنوا من تنفيذ الإجراءات العلاجية على نحو مستمر وسهل. الجدير بالذكر أن الأطفال والآباء سيتحولون إلى خبراء في مرض السكري بفضل الدعم المقدم من فرق السكري.

ويساور الآباء القلق فيما يخص السيطرة على مرض السكري بسبب حدوث تغييرات في النمط الحياتي للفرد المصاب وكذلك فيما يتعلق بمستقبل طفلهم المصاب بمرض السكري المزمن. وخلال ذلك تلعب مرحلة المراهقة دورًا مهمًا، حيث يخشى الكثير من الآباء من احتمالية رفض طفلهم تلقي العلاجات الضرورية. ويأمل الآباء أن يتسلحوا بإمكانيات التحكم الذاتية بالتزامن مع مساندة المتخصصين خلال هذه المرحلة وخلال التحولات الحياتية، وذلك كي يتمكنوا من استيعاب ومساندة أطفالهم الناضجين خلال حياتهم اليومية بشكل أفضل.

ما هو مرض

وتُعد الزيارة الدورية للطبيب المتخصص وفرق السكري أمرًا مهمًا، وذلك لمواءمة العلاج الشخصي مع التغييرات المزمنة وطويلة الأمد التي تتعرض لها.

ويتعين على الأطفال والشباب المصابين بالسكري، بخلاف الأصحاء، الاهتمام بشكل خاص بالتغذية المتوازنة والنشاط البدني الكافي والنظافة الشخصية وأن يمتنعوا تمامًا عن التدخين.

مرض السكري من النوع 1 عبارة عن مرض يصيب جهاز المناعة الذاتي بالجسم. حيث يهاجم جهاز المناعة الذاتي الخلايا المنتجة للإنسولين الموجودة بالبنكرياس ويقوم بتدميرها. وما زال السبب غير معلوم بشأن العوامل المسببة لهذا المرض.

الجدير بالذكر أن الشخص المريض لا يلاحظ هذا المرض لفترة طويلة في المرحلة الأولية. وعند تدمير 80% من الخلايا يشعر المريض بعطش شديد والرغبة في التبول المتكرر وخسارة الوزن على الرغم من الإقبال بشدة على تناول الطعام ويعاني من إعياء وإرهاق مستمر. وقد تتحول رائحة الفم إلى رائحة الفكهة المتخمرة. ويحتاج الشخص المصاب من تلك اللحظة إلى أخذ الإنسولين الضروري للحياة، وذلك عن طريق الحقن أو قلم الحقن أو مضخة الإنسولين.

ولتفادي المضاعفات المزمنة البالغة، يتعين ضبط مستوى السكر في الدم بأفضل طريقة ممكنة وجعل مرض السكري خير رفيق لك في حياتك. ويمكن أن يتدرب المصاب بالسكري بشكل شامل على كيفية التحكم في القيم الموصى بها لمستوى السكر في الدم بشكل ذاتي عن طريق جهاز قياس مستوى السكر ومواءمة جرعة الإنسولين.

السكري؟



قبول

يُعد قبول المرض هو أولى الخطوات للتعايش مع مرض السكري. فالأمر بمثابة تحدٍ كبير، حيث ستقوم بالاعتناء بصحتك بشكل ذاتي، وهو ما كان يمثل جدلاً كبيراً داخل العائلة. ولكن في نفس الوقت يُعد مهمة شاقة ينبغي القيام بها، حيث يؤثر التوازن بين الطعام والنشاط البدني والانفعالات على مستوى السكر في الدم.

أيضاً يتعرض الأشخاص الأصحاء للضرر، حتى عند تناول الكولا والمشروبات السكرية فقط – إلا أنه لا يتم ملاحظة العلاقة بين المشكلات في الكبر والتغذية في فترة الشباب بالقدر الواضح مثلما هو الحال بالنسبة للشباب المصابين بالسكري، الذين يرتفع مستوى سكرهم في الدم بشكل فوري أو الخشبة من المضاعفات المزمنة.

الجدير بالذكر أن ذلك يمثل فرصة طيبة للتعرف على احتياجات الجسم، كي يتم صيانته وحمايته بأفضل وسيلة ممكنة.



التحدي



مرض السكري



"رفيق حياتك"

فلا يهم مكان المريض أو طبيعة عمله: فالتحكم في مستوى السكر في الدم الحالي يُعد أمرًا بالغ الأهمية لحياة الشخص المريض! حيث يمكن على سبيل المثال طلب زمن إضافي عند إجراء الفحوصات في إطار التدريب، وذلك لمعادلة التأخيرات المحتملة من جراء عمليات التحكم في مستوى السكر.

يُسهل التعامل المنفتح مع مرض السكري مرحلة الاندماج في المجتمع. ففي ألمانيا يعاني حوالي 25000 طفل وشاب و500000 بالغ من مرض السكري من النوع 1. ومن المفيد أن يكون الأصدقاء والمعلمون والمديرون على علم بإصابتك بالسكري وتوفير الفرصة بشكل دائم لقياس مستوى السكر في الدم وحقن الإنسولين أو تناول سكر الغلوكوز. فلا يستطيع أي شخص إخفاء الأمر – فيمكن أن يُصاب أي إنسان بهذا المرض. دون ذنب وبشكل مفاجئ.

العمليات الحسابية

يتم احتساب وحدة الإنسولين حسب وحدات البروتين التي يخطط المريض لتناولها. وتحمل المواد الكربوهيدراتية أهمية خاصة.

المادة الغذائية	حريزة/100 جرام	المادة الغذائية	حريزة/100 جرام
خبز أسمر	3,5	كشري	1
أرز، أبيض، مطبوخ	2	زبيب	5.6
بطاطس، نيئة	1.25	كاجو	2.5
مربي	2 لكل رغيف	برغل	6
نوتبلا	3 لكل رغيف	شوفان، خفيف	5
تفاح	1	قمح	5
موز	2	خبز مفروود	3.5
زبادي سادة	0.5	كعكة محلاة	4
فطيرة	3-2	معكرونة	2.5
خبز صغير	4	مشروب Actimel Classic	1
قطعة بينزا	2.5	حليب	0.5
شيكولاته	5	زبادي بنكهة، 150 جم	2

ما هي وظيفة السكر؟

يتم خفض معدل السكر الموجود في المأكولات والمشروبات من خلال عملية الهضم، حتى يتسنى نقله إلى الدورة الدموية. ويتم نقل جزيئات السكر المعنية إلى خلايا الجسم عبر الدم. ويقوم الإنسولين بفتح جدران الخلايا. وبذلك تستطيع جزيئات السكر الوصول إلى مصانع الطاقة الموجودة داخل الخلايا، وهناك تتحول إلى طاقة. وفي حالة بقاء كمية كبيرة من السكر داخل الأوعية الدموية لفترة طويلة، يمكن أن تتضرر الأوعية الدموية الكبيرة والصغيرة داخل الدورة الدموية وينتج عن ذلك أمراض.

يوجد ما يُسمى المواد الكربوهيدراتية "السريعة" (مناسبة للتصحيح السريع لمستوى السكر عند انخفاضه في الدم) و"بطيئة المفعول" (مناسبة لمعادلة مستوى السكر في الدم بشكل مستمر).

السكر بطيء المفعول:
الحبوب الكاملة، البطاطس

السكر سريع المفعول:
العصير، سكر الغلوكوز

الاعتماد على النفس

ويكل تأكيد يستطيع الآباء والأطفال دمج هذا المرض المزمن في حياتهم اليومية بشكل أفضل، وذلك عندما يحافظون على التواجد سويًا خلال أوقات ثابتة وخلال المناسبات.

غسيل اليدين قبل الأكل، احتساب الجرعة وحقن الإنسولين. وفي المساء التحدث بشأن اليوم التالي: البرنامج الموضوع، ما هي الأنشطة الاستثنائية (أعياد ميلاد الأطفال، الدعوات، الرياضة)؟ كيفية احتساب وحدات الإنسولين التالية؟

يفيد التدوين المشترك للقيم في مفكرة السكري اليومية وتقييمها في استيضاح: هل يلزم زيادة أو خفض جرعة الإنسولين؟ ما هو الموقف في هذه اللحظة؟ هل التحكم سيء؟ كيفية التحكم بشكل أفضل في المستقبل؟

تُعد العائلة عاملاً مهماً في مرحلة قبول المرض وعند تعلم كيفية التعامل المستقل والمعتمد على النفس مع المرض.

ويمكن أن يقدم الآباء الدعم عند الرغبة في زيارة أخصائي سكري مناسب. فالكفاءة الطبية لا تُعتبر كل شيء، بل تُعد المشاركة الوجدانية والقدرات النفسية والاجتماعية لدى الطبيب أمورًا مهمة لضمان التعاون الموثوق والممتد.

وأيضاً تبرز أهمية الدعم العائلي في عمليات احتساب وحدات البروتين في المرحلة الأولية. ويمكن أن تساهم العائلة بأكملها من خلال إعداد غذاء متوازن في الحفاظ على معدلات السكر وبالتالي تفادي مضاعفات المرض المحتملة.

ويُوصى بإطلاع أفراد العائلة على عمليات احتساب جرعة الإنسولين الحالية؛ وزن أو احتساب المواد الكربوهيدراتية ومراعاة التطبيق المشترك لعوامل التصحيح الشخصية لجرعة الإنسولين المتفق عليها مع الطبيب المعالج مع أفراد الأسرة.

كما يُطلب من الآباء اتباع إرشادات السلامة الضرورية في فترة الدراسة: ينبغي إتاحة اتصال الطفل بالآباء هاتفياً في أي وقت، حتى يتسنى للطفل طلب المساعدة هاتفياً لدى قيامه بالأعمال المستقلة.

على الدوام





لقد عرفت إصابتي بمرض السكري

من النوع 1 قبل ما يقرب من أربعة أعوام. وقد كان عمري حينذاك 14 عامًا ولم أسمع قبل ذلك عن هذا المرض ولم يكن لدي أية معلومات بشأنه.

ولهذا الغرض بدأت والدتي تدريجيًا لدى طبيب معالج، وكانت لديها شعور سلبي بشأن مرض السكري من النوع 1 "وحذرتني" منه. وبعد ذلك طلب مني الطبيب التوجه للمستشفى، حيث يتعين خضوعي للعلاج على الفور - في آخر لحظة، قبيل التعرض لغيوبة سكر.

وقضيت أسبوعين كاملين في المستشفى. وفي بادئ الأمر مررت بلحظات عصيبة، فقد تعرضت للجفاف بشكل كامل بسبب ارتفاع السكر في دمي لعدة شهور.

وفي هذا الوقت تناولت أربعة لترات من الماء في يوم واحد وتناولت ثلاثة أضعاف كمية الطعام المعتادة، ولكن كنت دائمًا أفسر وزني وأشعر بالإعياء. ونتج عن ذلك أيضًا تشنجات عضلية في القدم خلال الحصص الرياضية. وفي المستشفى خضعت للعلاج بشكل جيد وأخذت جرعات إنسولين يدوية بصفة يومية وقاموا بقياس مستويات السكر لدي بشكل موثوق.

وفي البداية لن أستطيع ولم أرغب في القيام بحقن الإنسولين بنفسى. وقد تملكني الخوف الكبير من حقن نفسي في منطقة البطن أو في الفخذين. واليوم أستخدم قلم الإنسولين الذي يتميز بسرعة وسهولة الاستخدام. وأستطيع أيضًا بكل سهولة حقن الإنسولين سواء داخل المدينة أو في المطعم. وأيضًا بعد خروجي من المستشفى، تعين علي إعادة ترتيب نمط حياتي بالكامل وتولي أموري الشخصية بشكل أكثر استقلالية. والآن يتعين علي تناول كميات محددة من الطعام والالتزام بفترات بين الأطعمة، فضلًا عن الكميات. وقد التزمت بالتحكم المستمر في مستوى السكر في الدم وتفاذيت التعرض لهبوط أو ارتفاع مستوى السكر في الدم طوال يومي.

وقد قدمت لي عائلتي وأصدقائي الدعم والمساندة خلال هذه الفترة. وقد شعرت بالسعادة بسبب قيام رابطة كرة السلة بتقديم الدعم والمساعدة لي، فضلًا عن مناقشة موضوع السكري وتمكني من مواصلة المشاركة في التدريبات.

وبعد ما اكتشفت التأثير السلبي لكرة السلة على معدلات السكر لدي: فمن خلال إفراز الأدرينالين أثناء المباريات والجري السريع ارتفع السكر لدي بدرجة كبيرة ثم عاود الانخفاض الشديد بعد انتهاء المباراة مرة أخرى. وبناء على ذلك قمت بتغيير نشاطي الرياضي وقمت بممارسة رياضة تحمل لمعادلة مستوى السكر في دمي.

واليوم لا أسمح لمرض السكري بتقييد حياتي - وفي حالة تقييد نمط حياتي، أحاول تعلم كيفية التعامل مع ذلك. وفي يوم من الأيام كان السكر لدي 38 ملجم/دل، ثم عاود السكر في الارتفاع مرة أخرى. بعد تناول الطعام بلغ السكر لدي 280 ملجم/دل، وقمت بحقن جرعة إنسولين لمعادلة مستوى السكر.

وأهم أمر لدي خلال يومي هو التعامل بشفافية وانفتاح بشأن مرض السكري: لا أشعر بالحرج أمام أي شخص ولا يهمني نظرات الآخرين وأتواصل مع الآخرين بكل انفتاح.

حنّا آمون

لقد تعلمنا: وأهم شيء هو، إزالة الخوف عن الأفراد الآخرين، فقد تقوم بشيء خاطئ. لقد اقتنعنا: أن العلاج النفسي لطفنا أهم في بعض الأحيان من التحكم في السكري. أعياد الميلاد أو الميبت بالخارج تُعد مواقف استثنائية، سواء مع الأطفال الأصحاء وكذلك الأطفال المصابين بالسكري. عندما تسير الأمور على ما يرام، نكون كرماء. وقد كانت السعادة التي عمرت لورا ووعيتها الذاتي واعتمادها على نفسها في التعامل مع مرض السكري بمثابة مكافأة لنا جميعًا.

انجيلا بيه.

مرض السكري في سن 8 سنوات: هل طفلنا مصاب بالسكري؟
يجيب على هذا السؤال الملقق اختبار الأجسام المضادة فور الولادة بكلمة "لا". غير أن الإجابة كانت واضحة في عمر 2 ¼: ابتنتنا مصابة بالسكري. مثل أمها. يالها من صدمة!

في المستشفى تم الإعلان بشكل مفاجئ أن لورا تحتاج إلى مضخة إنسولين. وكان الأمر المفزع لي أن "أقصر إبر يبلغ طولها 6 مم، ويجب أن أستعملها"، وكانت إجابة مستشار مرض السكري بعبارة "الأطفال يقبلون ذلك بلا مشاكل" ويتم إخفاؤها. وقد اقتنعت بطرقته. الجدير بالذكر أن مضخة الإنسولين وجهاز التحكم عن بُعد الخاص بها كانا بمثابة إنجاز ضخم في السنوات الأولى. وبعد الضبط الأولي لمستوى السكر في المستشفى عاود الانخفاض بشدة على نحو سريع، وأضطررنا إلى الاستعانة بخدمة الرعاية المتمثلة في قياس مستوى السكر في الدم وتلقي الإنسولين. ولم يكن هذا الأمر سهلاً في بعض الأحيان.

وقد وافقت وافقت إثنان من إحدى عشرة رياض على التحاق لورا بها وقد قبلوا مساعدتها على التحكم في مستوى السكر وإعطائها جرعات الإنسولين. وقد كان هذا هدفنا. لا يلزم تحويل لورا إلى مركز رعاية، بل يتعين اتخاذ إجراءات مغايرة مع ابتنتنا! وتقوم رياض الأطفال باحتساب كمية السعرات الحرارية الخاصة بالغذاء من واقع قوائم التغذية الخاصة بخدمة قائمة الطعام. ويتاح اليوم أيضًا في خدمة الرعاية حتى منتصف اليوم بالمدرسة الأساسية ميزان وقائمة بالسعرات الحرارية وكذلك عصير تفاح لمواجهة نقص مستوى السكر في الدم، ويوجد في صندوق الخبز ورقة مدون بها بيانات السعرات الحرارية الخاصة بخبز الإفطار. وبدأت أنا بأعياد ميلاد الأطفال، حيث يكفي اليوم ورقة بالسعرات الحرارية، التي قمت بإعدادها بالاتفاق مع الآباء المضيفين. وكذلك زوجي. ولا يلزم المراقبة من خلال الوالدين. وقد نالت موافقة الآباء المضيفين. وقد وافقت أيضًا مدرسة أساسية تمتلك خبرة التعامل مع الأطفال المصابين بالسكري. ولحسن الحظ، لأن الأمر لم يكن كذلك في أغلب الأحيان، فقد سمعت مرة أخرى عن مجموعة الخدمة الذاتية الخاصة بنا. قامت مدرسة لديها خبرة بمرض السكري بالتدريس للورا، وتقوم علاوة على ذلك بإرشاد زملاء فصلها على نحو ممتاز. ويضم ذلك قياس مستوى السكر وورقة بالسعرات الحرارية في صندوق الخبز تخص لورا. ونادراً ما تأتي ملاحظات سلبية لأطفال ليس لديهم معرفة، ولكنها بكل تأكيد مؤلمة جدًا. والسؤال المولم "لماذا أنا؟"، يظل بلا إجابة. ولكن متعة الحياة، أثناء عزف الألحان وأثناء رقص الباليه والسباحة ولعب كرة القدم أو ممارسة التايكوندو والألعاب الرياضية الخفيفة أزلحت هذا الشك مرة أخرى.





الإحباط أمرًا طبيعيًا



تحصل على الدعم من:

وكالة نورنبيرج

هاتف: 0911 22 77 15

عيادة الطب النفسي التكاملي

والاستشارات النفسية لمرضى السكري

دكتور كريستوفر شيف، حاصل على دبلومة في الطب النفسي،

أخصائي طب نفسي لمرضى السكري (DDG)

Leitenäcker 6, 97297 Waldbüttelbrunn

هاتف: +49 (0) 9369 982234

بريد إلكتروني: anfrage@diabetespsychologie.de

يمكن أن تتسبب المهمة طويلة الأمد في إنهاك مشاعر وأحاسيس جميع المشاركين فيها. لذلك فمن الطبيعي أن يمتلك المعنيين أحيانًا شعور بعدم القدرة على التحمل. وقد تقود الأسئلة المؤلمة إلى الإحباط واليأس: لماذا أنا؟ هل أنا مسؤول عن مرضي؟

ويقع الكثير من المصابين بالسكري في أسر هذه المشاعر والأسئلة. وقد تمثل الإجابة على هذه الأسئلة أهمية بالغة لبعض الأشخاص! كما يساعد إجراء مقابلات مع أشخاص يعانون من نفس المرض في التخفيف من الأعباء النفسية.

قد يعاني بعض الأطفال والشباب المصابون بالسكري من النوع 1 من الاكتئاب والإحباط. وقد يظهر ذلك أيضًا من خلال رفض العلاج ومشاكل في تناول الطعام. وكونك ولي أمر الشخص المعني، لا تنتظر طويلًا، قم بمساعدة طفلك واذهب به إلى أخصائي طب نفسي واطلب مسانדתه.

عندما يُصاب الرضع

نادرًا ما يُصاب الرضع منذ الولادة بمرض السكري من النوع 1. وهنا في المستشفى يخضع الآباء أيضًا إلى تدريب يُوهِمهم للتعامل مع هذا الأمر. ويمكن أن تمثل مضخة الإنسولين وسيلة لتسهيل ضبط مستوى السكر في الدم.

وغيابًا ما تكون علامات الإصابة بالمرض تتمثل في الشعور بالعطش الشديد وخسارة الوزن في المراحل الأولى. ويزداد شعور الطفل بالهزل والضعف ويكون رائحة فمه مائلة للفاكهة المتخمرة.

وحتى الآن لا يعرف أحد مسببات هذا المرض. ولكن من الواضح: أن الآباء لا يتحملون أية مسؤولية!

إن الأطفال المصابين بالسكري يتمتعون بنفس المعدلات العمرية مثل الأطفال الأصحاء – بشرط ضبط معدلات السكر في الدم لفترة طويلة. ويُعتبر الغذاء المتوازن والأنشطة البدنية وممارسة الرياضة من العوامل الإيجابية في هذا الشأن.



بمرض السكري...



تغير نمط الحياة



- إعادة التفكير في عادات الأكل والمشروبات وتغييرها إذا لزم الأمر، كالتوقف عن تناول المشروبات السكرية للقضاء على العطش، ولكن تناول الماء أو الشاي غير المحلى.
- الاحتفاظ بالحلوى والفاطنر للمواقف الخاصة.
- الحرص على قياس مستوى السكر وحقن الإنسولين بمشاركة عائلتك.
- يتعين على المعنيين الحصول على مزيد من المعلومات لاكتشاف الانخفاضات المحتملة لمستوى السكر بشكل سريع ومعادلتها.

يتسبب مرض السكري في إحداث تغييرات تنظيمية كبيرة في نمط الحياة اليومية داخل العائلة.

ويمكن أن يتأقلم الجميع على نحو سريع مع النمط الجديد:

- اصطحاب إنسولين ومواد سكرية عند التخطيط للسفر.
- توفير تبريد كاف للإنسولين في الصيف.
- إبلاغ أشخاص رعاية آخرين، إن وجدوا.
- تدبير أطعمة محتوية على مواد كربوهيدراتية قليلة وبطيئة الفعالية، إن أمكن.

فى إطار العائلة



عيد الميلاد الثامن
لنبيك

...معًا نكون أكثر





قوة...

الأفعال والأعمال المشتركة تقوي أواصر التعاون داخل العائلة وتزيد من التفاهم بينهم.

كما يساعد الطهي المشترك للطعام على تذوقه بشكل أفضل ويدعم عملية احتساب المواد الكربوهيدراتية للوجبات بطريقة سهلة وميسورة.

كما يتعين احتساب وحدات البروتين، ولكن لا يزال تأثيرها على الجسم، غير معلوم.

وعلى الرغم من المقولة الدائمة، أن الحبوب الكاملة تكون مشبعة وصحية وترفع مستوى السكر بشكل بطيء، يلاحظ الكثيرون ارتفاع معدل السكر لديهم بشكل كبير لعدة ساعات بعد تناول مزيج الحبوب والفواكه على الإفطار.

وحسب الخبرة يستغرق الأمر شهرًا عديدة حتى يتم الالتزام بروتين يومي كافٍ وعدم الحاجة للتفكير طويلاً في كل عملية احتساب.

72 جم: $100 = 7,2$ حريرة/100 جم معكرونة
72 جم: $1.000 = 0,072$ حريرة/1 جم معكرونة

قم بتلويح الماء قليلاً واستخدمه للطهي.
تقلل المعكرونة وقم بطهيها نصف
وتقلل من وقت طهيها أثناء ذلك.
من خلال مصفاة وتخلص من جميع الماء.
المقتر، قم بنصفيتها

تقديم الغذائية (دون طهي)			
100 جم	1 وجبة (80 جم)**	% (80 جم)*	فريد الحرق
1501 ك.جول	1201 ك.جول	% 14	دهون
354 ك.جول	283 ك.جول	% 1	دهون - منها المشبعة
1,3 جم	1,0 جم	% 1	بروتين
0,3 جم	0,2 جم	% 1	حديد
72 جم	58 جم	% 22	مياه
3,2 جم	2,6 جم	% 3	بوتاسيوم
12 جم	9,6 جم	% 19	

* كمية مرجعية لمتوسط البالغين (8400 ك. جول / 2000 ك. كالوري).
** 1 وجبة = 80 جم ماركروني. تشمل العبوة على 12 وجبة تقريباً.

Einlegen: zu persönliche Unterlagen/Daten des Ki
für Schülerbogen/Klassenbuch

DIABETIKER BUND
Bayern

Vorname, Name: Michael Muster

Klasse/Gruppe/Abteilung: 46

Erkrankung: Diabetes mellitus Typ 1



Das Wichtigste auf einen Blick!

يمكن أن يُصاب



الجميع بالسكري

كما يتعين عليك شخصيًا الانتباه لعلامات انخفاض السكر في الدم وعلبك
تعليم طفلك أيضًا، كيفية التعرف على هذه المواقف الطارئة: الشعور بدوار،
اصفرار اللون، رخاوة في الركبة، التعرق.

يمكن أن تتطور حالات انخفاض السكر في الدم على نحو سريع. وأحيانًا
تكفي ساعة رياضية سابقة.

عليك إرشاد طفلك إلى كيفية استعمال قلم الحقن بمفرده – بدءًا من سن
السادسة يمكنه استخدام القلم بلا مشاكل. إذا كان طفلك أكبر من ذلك بقليل،
يمكنه أيضًا ضبط جرعة الإنسولين في القلم.

هناك شيان يعملان على رفع مستوى السكر. في هذه المواقف يلزم التحكم
في مستوى السكر بشكل متكرر أكثر من المعتاد:

- الضغط العصبي – عاطفيًا ونفسيًا
- الحمى – تعني الضغط العصبي للجسم
- الهرمونات – يتم الشعور بها في مرحلة المراهقة (يمكن أن تتعرض
الفتيات لتقلبات السكر الشديدة بشكل خاص)
- الرياضة واللعب – تستهلك مزيدًا من الطاقة

يتعين إبلاغ المدرس/المدرسة أو المربي/المربية برياض الأطفال بحالة
طفلك.

ويتعين التأكد من السماح للطفل من تناول الطعام أو الشراب خلال الحصة
في حالة تخوفه من انخفاض السكر في الدم. ينبغي أن يكون المدرس
على علم بعلامات انخفاض السكر في الدم وامتلاكه القدرة على التعامل
مع ذلك. احرص على تسليم نشرة البيانات المرفقة للمدرس. يتعين توفير
سكر غلوكوز أو عصير مُحلى وحقنة الطوارئ في رياض الأطفال أو في
المدرسة.

ففي حالة عدم تمكن طفلك من البلع بشكل سليم، تساعد حقنة الطوارئ
المشتملة على الغلوكاغون في التصدي لانخفاض السكر في الدم.
كما يلزم هنا تعليم المربي أو المربية كيفية استخدام هذه الحقنة وأن المسعف
لا يتعرض للعقوبة بأي حال من الأحوال في حالة تقديم الإسعافات الأولية
الضرورية.

اقبل المساعدة

عند إصابة الصغار بهذا المرض، يواجه الآباء تحديات كبيرة. حيث تحدث تغييرات كثيرة في نمط الحياة، ففيما يتعلق بالطهي والتخطيط تواجه الأسرة صعوبات مؤقتة. فالأمر طبيعي للغاية، أن يتعرض الإنسان صاحب الأعصاب الحديدية في أي وقت لضغوط تفقده اتزانه. ويمكن أن يحدث إحباط خلال عملية العلاج. اقبل المساعدة. خفف من الضغوط النفسية من خلال ترك طفلك يلهو لساعتين في صحة جدته واستمتع بوقتك خارج المنزل. اقتنص فرصة القيام بإجازة في معسكر، حيث يستطيع الأطفال خلالها مقابلة أطفال يعانون من نفس المرض والتعلم منهم كيفية التعامل مع هذا المرض والشعور بالمتعة والإثارة حتى في ظل الإصابة بهذا المرض. لا تخجل من قبول المساعدة العلاجية. فالحديث مع أخصائيين نفسيين يمكنه أن يفتح أمامك أفقاً جديدة بخصوص وضعك الصحي. حيث يمكنك الشعور بمزيد من الشجاعة والقوة والأمان النفسي، مما يساعدك في التحكم في وضعك من مختلف الأوجه!

عناوين مجموعات الدعم الذاتي:

رابطة المصابين بالسكري في
بافاريا e.V.
وكالة نورنبيرج
هاتف: 0911 / 22 77 15



الاستشارة الهاتفية في ميونيخ
هاتف: 089/22 73 41

عروض المساعدة الثابتة في حالات الطوارئ.
CJD Berchtesgaden
Buchenhöhe 46, 83471 Berchtesgaden
هاتف: 08652-60000

مؤسسة المساعدة التابعة لرابطة المصابين بالسكري
مركز الشباب المصابين بالسكري
Danziger Weg 1, 58511 Lüdenscheid
هاتف: 02351 9891-0

و
بيت الأطفال والشباب
„An der Glockengießerei“
Bernhardstraße 42, 99510 Apolda
هاتف: 0 36 44/50 200







السكري والكحوليات لا يستقيمان –

مقولة يتكرر ذكرها. صحيح، يمكن أن يتسبب تناول كميات كبيرة من الكحول في تعرض مريض السكري لمخاطر بالغة. وفي حالة تحكم الشخص المصاب بكمية معينة من الكحوليات، يمكنه زيارة الحانة مرة واحدة في نهاية الأسبوع لتناول مشروب واحد. وأنا شخصياً تناولت في البداية كمية كبيرة من الكحوليات. وكانت المخاطرة كبيرة في التعرض لارتفاع بالغ في مستوى السكر في الدم، لدرجة الاحتياج إلى حقنة غلوكاغون.

واليوم أبلغ 18 عامًا، أسيطر على مستوى السكر على نحو جيد إلى حد ما، (فالسيطرة الكاملة غير ممكنة) وأتناول الكحوليات بين الفينة والأخرى. وفي حالة الرغبة في ذلك، يتعين علي الانتباه إلى عدم الشرب على معدة خاوية، تمامًا مثل الأصحاء أيضًا. وبعد خمس ساعات من تناولي للكحول (مثلًا كوبين بيرة أو ثلاثة مشروبات، كأسين شامبانيا أو كوكتيل واحد) انخفض معدل السكر.

وكي لا أضطر إلى أخذ راحة أثناء الحفلات كي أتناول شيئاً، للمحافظة على ثبات مستوى السكر، أقول بتناول قدر قليل من الكحوليات. وخلال الحفلات والأمسيات الموسيقية والفعاليات الأخرى يتعين علي قياس مستوى السكر بشكل متكرر. وأضطر للقيام بذلك كي أطمئن نفسي بإمكانية الاستمتاع بالأمسية دون أية مشاكل.

الجدير بالذكر أنه يتعين على الشباب المصابين بالسكري (وبديهيًا أيضًا مع البالغين) التحكم في كمية المشروبات الكحولية. ولم يمنعني عدم تناول الكحوليات من الاستمتاع بوقتي في صحبة أصدقائي. كما ساعدني الاهتمام بجسمي والمحافظة عليه وكذلك الحال مع مرض السكري في الاستمتاع بشبابي كغيري من الشباب.

حنأ أمون



المراهقة – مرحلة



إذا لم يفهم المرء نفسه،
فكيف يفهم البيئة المحيطة به؟
إذا لم يحب المرء نفسه،
فلماذا يعتني بجسمه؟
إذا كان هناك عدل،
فلماذا يتعين علي أخذ الحقن وقياس مستوى السكر،
بينما الآخرون يستمتعون بوقتهم؟

الثورة

وفي هذه المرحلة من العمر تتغير مهمة الآباء. حيث يرغب الأطفال المصابون بالسكري في مزيد من الاستقلالية في التعامل مع مرضهم. وغالبًا ما يأتي الشعور أن الطفل الأخذ في النمو لا يستطيع تقديم المساعدة. وفي المعتاد يتم أيضًا رفض أي عرض للمساعدة. ثق في نمط تربيتك. وأيضًا ثق في الشباب مرضى السكري. طمنن طفلك دائمًا، وأبلغه أنك مستعد لدعمه في جميع الأوقات. تأكد أن لديك أرقام هواتف أصدقائه، الذين يسيرون معه كل يوم (حتى تتصل بأحدهم في حالة تعرض طفلك لانخفاض مستوى السكر في الدم)، حاول إرشاد أصدقاء طفلك إلى كيفية التصرف في حالة ارتفاع أو انخفاض مستوى السكر في الدم لدى طفلك. تحدث من وقت لآخر عن معدلات السكر السابقة - طمنن طفلك دائمًا، وأبلغه أنك مستعد لدعمه، وأنك أيضًا مستعد لمواجهة المشاكل معه.

إنها أصعب مرحلة في حياة كل شخص، ولا سيما بالنسبة للمراهقين المصابين بالسكري. كل شيء في ثورة. المشاعر في قمة عنفوانها: السعادة، العطاء، الحزن والغضب دون أمل... أول تجربة للحب، أول تجربة لتناول الكحوليات. ممارسة الرياضة على نحو مفرط، تجارب قوية. الهرمونات، المشاعر، الرياضة، الكحوليات وتقلب فترات النوم، كل ذلك لا يؤثر على السلامة الذهنية فحسب، بل أيضًا على معدل السكر لدينا.

فخلال النمو الجسمي تتغير أيضًا طرق التفكير للمراهقين. فالأمر الذي يتسم بالبدئية، يكون مثار أسئلة في هذه المرحلة. يتم اختبار الحدود. ويتم تحديد الصراعات مسبقًا. كل ذلك يميز تلك المرحلة. حيث يمكن أن تصطم الرغبة في الانطلاق والحرية والاستعداد للمجازفة مع المتطلبات الضرورية لعلاج السكري. فلا يُسمح لمرضى السكري بالخروج.

الدعم والعروض

ومن خلال مدارس وفصول متخصصة مقسمة حسب الأعمار (طبية، خاصة بالحمية الغذائية، نفسية واجتماعية تربوية) يمكن للمصابين بالسكري وذويهم ترسيخ قبولهم للمرض والحصول على معلومات خاصة بالمرض وتنمية المهارات المتعلقة بالتعامل مع المرض وتطبيقها في الحياة اليومية. وتكمل النصائح والإرشادات من قبل الأشخاص المعنيين محتويات الفصل التعليمي.

الرعاية النفسية والاجتماعية

خلال الخضوع لعلاج السكري يمكن التعرض لمشاكل نفسية متنوعة وقد يصل الأمر لرفض العلاج. وفي هذه الحالة قد تفيد النقاشات الداعمة والعلاجات النفسية للأشخاص المعنيين وأبنائهم. وتؤثر العديد من الإرشادات الاجتماعية في حياة مرضى السكري. ويكون للمتخصص التربوي والاجتماعي صاحب الخبرة تأثيراً فعالاً. وبالتالي فهو عنصر مكمل لأطباء العلاج النفسي في فريق السكري أو يتعاون مع الفرق المعنية.

معسكر مرضى السكري

منذ ستين عاماً وتنظم رابطة المصابين بالسكري في بافاريا معسكرات مرضى السكري خلال الإجازات الصيفية بنجاح باهر. وفي الوقت الحالي يشارك ما يقرب من 60 طفلاً وشاباً في المعسكرات. وداخل المعسكر نعلم الأطفال والشباب كيفية التعامل مع مرض السكري خلال مواقف الحياة المختلفة. علاوة على ذلك يتم إعداد الأطفال والشباب للمشاركة الناجحة في مؤسسة التعليم التمهيدي. ويتم دعمهم من قبل فريق السكري بعبادة الأطفال بعبادة نورنبيرج زود.

الرعاية الطبية

في البداية تكون الأفكار والتصورات المتجددة ضرورية. فقريباً كل أسبوعين، وكل ثلاثة أشهر على أقصى تقدير يتم التحدث مع طبيب سكري أطفال وشباب متخصص و/أو أعضاء آخرون تابعون لفريق السكري عن معدلات السكر في الدم ونتائج الفحص والاتفاق على الإجراءات المناسبة. ومن المفيد أثناء ذلك التسجيل في برنامج إدارة مرض السكري الخاص بشركة التأمين الصحي المعنية.

إعادة التأهيل

كل 4 أعوام يمكن طلب الاشتراك في برنامج تأهيل ثابت بعيد عن المنزل لمدة 4 أسابيع داخل عيادة سكري متخصصة ومناسبة للأطفال والشباب تحت إشراف صندوق التأمين الخاص بالطفل/الشباب المعني. ويشترط لذلك عدم تحقيق التعديلات العلاجية الضرورية السابقة النجاح المأمول. والهدف من هذا الإجراء هو التحسين المستمر للعلاج. علاوة على ترسيخ قبول المرض والحصول على المعرفة الخاصة بالمرض ونقل المهارات المرتبطة بالمرض وأخيراً تحسين الاندماج المجتمعي. ويمكن تفادي الانخفاض البالغ لمستوى السكر فضلاً عن تجنب المضاعفات المترتبة المزمنة على نحو أفضل. وحتى سن 6 أعوام يمكن قبول شخص مرافق بشكل مجاني، وفي حالات استثنائية حتى عمر الشباب.

الأم/الأب - الطفل - العلاج

في جميع مراحل علاج السكري يمكن أن يصل الآباء/الأمهات إلى مرحلة من عدم القدرة على التحمل. ويتعين عليهم إظهار الجاهزية المستمرة للدعم وتحمل المسؤولية. يمكن أن يشعر الأب/الأم بتقل المسؤولية ويصيبهم الإنهاك.

في هذه المواقف يمكنكم بالتعاون مع الطبيب المعالج طلب التسجيل في برنامج الأم/الأب-الطفل-العلاج في مكان بعيد عن المسكن (لمدة 3 أسابيع، بتكلفة 210 يورو بنظام السداد التشاركي) لدى شركة التأمين الصحي المختصة.

وأهداف هذا الإجراء هي تحليل التحديات المزعجة التي تواجه الآباء في حياتهم اليومية وإيجاد حلول مناسبة لتلك التحديات. وبإمكان أحد الوالدين وجميع الأطفال حتى سن 11 عامًا المشاركة في هذا البرنامج.

الرعاية من خلال

بالإضافة إلى العيادات الجامعية في إرلانجن، ميونيخ، فونسن بورج نقدم فرق السكري التالية رعاية شاملة بترتيب أبجدي، دون المطالبة بقائمة شاملة

عيادة بايروت
عيادة الأطفال
فريق السكري
Preuschwitzstr. 101
95445 Bayreuth

عيادة كوبورج
عيادة الأطفال
فريق السكري
Ketschendorfer Str. 33
96450 Coburg

عيادة فورت
عيادة الأطفال
استشارات مرضى السكري
Jakob-Henle-Str- 1
90766 Fürth

عيادة طب الأطفال والشباب
استشارات مرضى السكري
Am Hasenkopf 2
63739 Aschaffenburg

العيادة المركزية
عيادة الأطفال الأولى
استشارات مرضى السكري
Stenglinstr. 2
86156 Augsburg

المؤسسة الاجتماعية بامبيرج
عيادة الأطفال
فريق السكري
Buger Str. 80
96049 Bamberg

يتم رعاية الأطفال والشباب المصابين بالسكري بشكل حصري داخل عيادات الأطفال والشباب بطريقة متنقلة وثابتة. وفي إطار برامج إدارة مرض السكري الخاص بشركة التأمين الصحي المعنية (مرض السكري DMP) يلزم رعايتك بشكل متنقل بمعرفة أطباء أطفال متخصصين حتى سن 16 عامًا. وبدءًا من سن 16 عامًا حتى سن 21 عامًا يمكنك الاختيار بين أطباء أطفال متخصصين أو أطباء شباب متخصصين.

عناوين المعالجين النفسيين:

عيادة الطب النفسي التكاملية والاستشارات النفسية لمرضى السكري
دكتور كريستوفر شيف، حاصل على دبلومة في الطب النفسي،
أخصائي طب نفسي لمرضى السكري (DDG)
Leitenäcker 6, 97297 Waldbüttelbrunn
هاتف: +49 (0) 9369 982234
بريد إلكتروني: anfrage@diabetespsychologie.de

فرق السكري

مستشفى ليوبولدينا
عيادة الأطفال لمرض السكري
Gustav-Adolf-Str. 8
97422 Schweinfurt

عيادة فايدن
فريق السكري
Söllner Str. 16
92637 Weiden

عيادة الأطفال
أم مونشن بيرج
فريق السكري
Salvatorstr. 7
97080 Würzburg

عيادة الأطفال III. أوردن
فريق السكري
Bischof-Altmann-Str. 9
94032 Passau

عيادة سانت هيدفيج
عيادة علم معالجة الأطفال
فريق السكري
Steinmetzstr 1-3
93049 Regensburg

عيادة روزين هايم
عيادة الأطفال
استشارات مرضى السكري
Pettenkofer Str. 10
83022 Rosenheim

مدينة KH هارلاخينج
قسم الأطفال
فريق السكري
Senatoriumplatz 2
81545 München

قسم مريض السكري الخارجي
للأطفال والشباب وصغار السن
عيادة حديثي الولادة، الأطفال
والشباب

كلينيكوم زود
Breslauerstr. 201
90471 Nürnberg

عيادة الأطفال كونوفيشيه
استشارات مرضى السكري
St. Johannis Mühlgasse 22
90566 Nürnberg

عيادة الأطفال هوف
فريق السكري
Eppenreuther Str. 9
95032 Hof

عيادة الأطفال سانت مارين
فريق السكري
Grillparzer Str. 9
84036 Landshut

عيادة علم معالجة الأطفال وطب
الشباب
فريق السكري
Bismarckstr.23
87700 Memmingen

German	English	Arabic	German	English	Arabic
Thrombose	Thrombosis	الجلطة	Hilfreiche Sätze:	Sentences that could be helpful:	جمل مساعدة:
Traubenzucker	Dextrose	سكر العنب	Ich bin Diabetiker	I am a diabetic	أنا مريض بالسكري
Überzuckerung	Hyperglycaemia	فرط سكر الدم	Mein Blutzuckerwert ist zu hoch	My blood sugar is too high	قياس السكر في دمي مرتفع للغاية
Unterzuckerung	Hypoglycaemia	نقص سكر الدم	Mein Blutzuckerwert ist zu niedrig	My blood sugar is too low	قياس السكر في دمي منخفض للغاية
Urin	Urine	بول	Ich muss täglich meinen Blutzucker messen	I must measure my blood sugar every day	يجب أن أقيس نسبة السكر في دمي يوميًا
Urinzucker	Urine sugar	سكر البول	Ich muss täglich Insulin spritzen	I must take insulin injections daily	يجب أن أحقن بالأنسولين يوميًا
Urinzuckerteststreifen	Urine sugar test strips	شريط قياس سكر البول	Ich nehme Tabletten für meine Diabetestherapie	I take tablets for my diabetes treatment	أنا أتناول أقراصًا لعلاج مرض السكري
Verletzung	Injury	إصابة	Ich behandle meinen Diabetes mit Diät	I treat my diabetes with diet	أنا أعالج مرضي بالسكري من خلال اتباع حمية غذائية
Wunde	Wound	جرح	Ich suche eine Selbsthilfegruppe	I am looking for a self-help group	أنا أبحث عن مجموعة للمساعدة الذاتية
Zucker	Sugar	السكر			
Zuckerkrank	Diabetic	مريض بالسكري			



German	English	Arabic	German	English	Arabic
Antidiabetika	Antidiabetic agents	مضادات السكريات	Hypoglykämie	Hypoglycaemia	نقص السكر في الدم
Apotheke	Pharmacy	الصيدلية	Injektion	Injection	الحقنة
Arzt	Doctor	الطبيب	Insulin	Insulin	الأنسولين
Augenerkrankung	Eye Disease	مرض العينين	Insulinbehandlung	Insulin treatment	المعالجة بالأنسولين
Bayern	Bavaria	بافاريا	Insulinpumpe	Insulin pump	مضخة الأنسولين
Blut	Blood	الدم	Insulintherapie	Insulin Therapy	العلاج بالأنسولين
Bluthochdruck	High blood pressure	ضغط دم مرتفع	Katheter	Catheter	القسطار
Blutzucker	Blood sugar	سكر الدم	Ketoazidose	Ketoacidosis	حامض كيتوني
Blutzuckerstreifen	Blood sugar strips	شريط قياس سكر الدم	Kind	Child	طفل
Blutzuckermessgerät	Blood glucose meter (or simply «Glucometer»)	جهاز قياس سكر الدم	Kohlenhydrate	Carbohydrates	الكربوهيدرات
Deutschland	Germany	ألمانيا	Krankenhaus	Hospital	المستشفى
Diabetes	Diabetes	مرض السكري	Kühlung	Cooling	التبريد
Diabetiker	Diabetics	مريض السكري	kurzwirksames Insulin	Short-acting insulin	أنسولين قصير المفعول
Dialyse	Dialysis	غسيل الدم	langwirksames Insulin	Long-acting insulin	أنسولين طويل المفعول
Durchfall	Diarrhoea	إسهال	Mann	Man	رجل
Ehefrau:	Wife:	الزوجة:	Nerven	Nerves	الأعصاب
Ehemann	Husband	الزوج	Nieren	Kidneys	الكلية
Erkältung	Cold	الزكام	Nierenerkrankung	Kidney disease (or Renal disease)	مرض الكلية
Ernährung	Nutrition	التغذية	Notfall	Emergency	حالة طوارئ
Essen	Food	الطعام	piksen	Pricks	وخز
Frau	Woman	السيدة	Saft	Juice	عصير
Fußwunde	Foot wound	جرح في القدم	schwanger	pregnant	حامل
Glukose	Glucose	الجلوكوز	Schwangerschaftsdiabetes	Pregnancy-induced diabetes (or Gestational diabetes)	سكري الحمل
Glukose-Messgerät	Glucose monitor	جهاز قياس الجلوكوز	Spritze	Syringe	محقنة
Grippe	Flu	الإنفلونزا	Stechhilfe	Lancing device	أداة وخز
Herz	Heart	القلب	Stoffwechsel	Metabolism	الأيض
herzkrank	Cardiac patient	مريض القلب	Stoffwechsellentgleisung	Metabolic imbalance	الخلل الأيضي
Herzkrankheit	Cardiac disease	مرض القلب	Süßstoff	Sweeteners	سكارين
Hyperglykämie	Hyperglycaemia	ارتفاع السكر في الدم	Tabletten	Tablets	أقراص







DIABETIKER BUND
Bayern

رابطة المصابين بالسكري في بافاريا e. V.

Gut Maiach
Innstraße 47
90451 Nürnberg

هاتف: 0911/22 77 15

info@diabetikerbund-bayern.de

www.diabetikerbund-bayern.de

ISBN 978-3-9817874-1-2



GEFÖRDERT DURCH DIE:

TK
Techniker
Krankenkasse