عيادات السكري التخصصية
مستشفى الملك خالد الجامعي

جامعة الملك سعود
King Saud University
1957
المدينة الطبية الجامعية

الحياه المدرسية لمريض السكري

School life for diabetic patient

اعداد وتنفيذ

أ. ايمان محمد ابراهيم

أخصائية التثقيف الصحي

مراجعه

د. عبد الله القويحص

استشاري الغدد الصماء و السكري

عيادات السكري التخصصية

مستشفى الملك خالد الجامعي

المدينة الطبية بجامعة الملك سعود

داء السكري

النوع الأول

ينتج عن عجز البنكرياس في إفراز هرمون الأنسولين. والعجز ناتج عن تلف جزئي ثم كامل يصيب هذه الخلايا نتيجة التهابات متكررة أو أجسام مناعية تهاجم الخلايا المفرزة للأنسولين. ويحدث عادة في صغار السن.

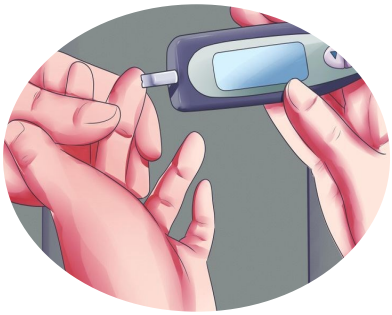
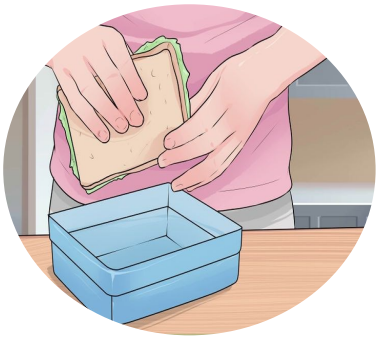
النوع الثاني

ينتج النوع الثاني من السكري عندما تصبح خلايا الجسم أقل استجابة لعمل الانسولين (زياده مقاومة الجسم للأنسولين)، وربما كذلك قلة إفراز الأنسولين في الجسم.

رسالة للمعلم من الطالب السكري

- داء السكري ليس مرضاً معدياً.
- يجب أن يعامل التلاميذ المصابين بداء السكري بنفس الطريقة التي يعامل بها التلاميذ الآخرون.
- يأخذ التلاميذ المصابون بداء السكري الأنسولين يومياً وذلك للحفاظ على مستوى سكر الدم طبيعياً قدر الامكان ولكي تنمو أجسامهم كغيرهم من التلاميذ.
- يجب أن يحمل التلميذ المصاب بداء السكري معه البطاقة الدالة على أنه يعاني من ذلك الداء.

- يمكن أن يشاركَ في كل التمارين والأنشطة البدنية مع الاحتياط لها.
- يجب أن تكون لديه القدرة والحرية المطلقة لشرب الماء والذهاب إلى دورة المياه .
- يمكن أن يحتاج لتناول وجبات خفيفة في غير الأوقات المحددة للوجبات.
- يحتاج لأن يحقن الأنسولين في مكان آمن وفي أوقات محددة.
- يجب أن يأكل غداءه في الوقت المناسب وأن يكون لديه الوقت الكافي للانتهاء من الوجبة.
- يجب أن يقوم بفحص سكر الدم بانتظام.
- عندما يمرض التلميذ المصاب بالسكري في المدرسة يجب إبلاغ والديه بذلك فورًا.
- إذا ظهرت على التلاميذ أي من الأعراض التالية كضيق التنفس ، العطش والتبول المتكرر أو القيء فيجب إبلاغ والديه والطبيب على الفور.

أسباب انخفاض مستوى سكر الدم عن المعدل الطبيعي :

- قد يحدث انخفاض مستوى السكر بسبب تناول كمية غير كافية من الطعام أو بسبب اخذ جرعة الأنسولين أكثر من اللازم.
- تأخر تناول الوجبات عن مواعيدها.
- بعد ممارسه تمارين أو أنشطة بدنية غير مخطط لها او من غير الاحتياط لها.

جدول يوضح نسبة هبوط السكر بالدم

الحالة	مليجرام	ملمول
انخفاض بسيط	٧٥ ـ ٦٥	٤ ـ ٣,٥
انخفاض متوسط	٦٥ ـ ٥٥	٣,٥ ـ ٣
انخفاض شديد	اقل من ٥٥	اقل من ٣

من اعراض انخفاض سكر الدم:

ملحوظة

إذا لم تتم معالجة الحالة فمن المحتمل أن يفقد التلميذ وعيه أو قد يصاب بتشنج.

كيفية التعامل مع انخفاض أو هبوط سكر الدم

١. عندما يحدث هبوط السكر من المهم جداً أن تتصرف بسرعة.

٢. اطلب من الطالب أن يقيس مستوى السكر في الدم إذا كان لديه جهاز.

٣. احرص على جعل الطالب يتناول إحدى هذه الكربوهيدرات السريعة

٤. استمع له و لا تتجاهل احتياجاته.

٥. قم بفحص سكر الدم مجدداً بعد ١٥ دقيقة.

٦. من المفروض أن تظهر علامات التحسن على الطالب بعد ١٠ إلى ١٥ دقيقة وبعد ذلك يجب إعطائه وجبة خفيفة او رئيسيه اذا كان قد حان وقتها أعد المعالجة إذا لم يتحسن مستوى السكر بالدم .

٧. احرص على إبقاء التلميذ تحت الإشراف وقت الانخفاض الى أن يتعافى.

٨. إذا فقد التلميذ الوعي استدع والديه ورتب الأمور لإرساله إلى أقرب مستشفى ويجب إعطاؤه إبرة الجلوكاجون إذا توفرت بالمدرسة.

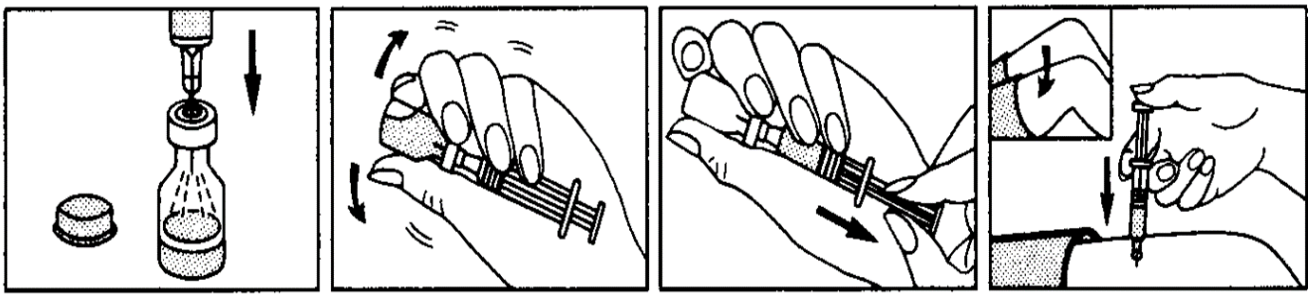
طريقه تحضير إبرة الجلوكاجون

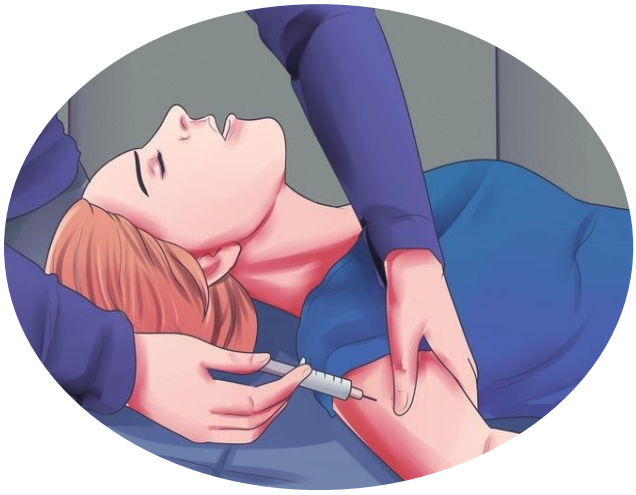
١. وضع المادة السائلة مع البودرة وخلطها معا.

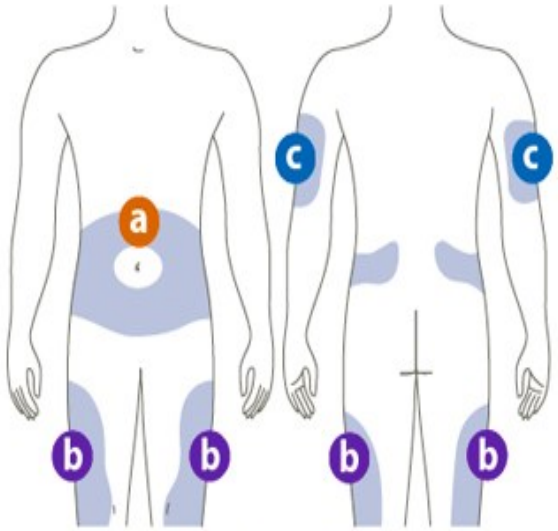
٢. رج العبوه جيداً.

٣. سحب المادة السائلة مره أخرى بواسطه الحقنة.

٤. إعطاءها للمريض المصاب بغيبوبة السكري في نفس أماكن حقن الانسولين.







ملحوظه :

- يستطيع التلميذ أن يستأنف يومه المدرسي المعتاد بعد تناوله الطعام.
- يجب تعليم التلاميذ المصابين بداء السكري على فهم وملاحظة أعراض انخفاض السكر وضرورة حمل بطاقة أو إسواره تدل أنه مصاب بالسكري.

ارتفاع السكري

الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع سكر الدم:

١. قلة الأنسولين في الجسم.

٢. تناول الكثير جداً من الكربوهيدرات.

٣. إجهاد بسبب المرض مثل الرشح أو الإنفلونزا.

٤. أنواع أخرى من الإجهاد/التوتر والقلق مثل الخلافات العائلية أو الامتحانات.

من أعراض الارتفاع :

كيف أتعامل مع ارتفاع السكر بالدم؟

- شرب الكثير من الماء، للحفاظ على المستوى الطبيعي للسوائل في الجسم.
- فحص مستوى السكر في الدم، وتكرار الفحص بعد ساعتين.
- إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً جداً (١٥ ملمول/ ليتر – ٢٧٠ مليجرام/ دسل) يجب إبلاغ ممرض/ ممرضة المدرسة أو الاتصال بالأهل او بالطبيب المشرف على الحالة.

النشاط الرياضي للطالب السكري

الرياضة عنصر رئيسي في التحكم بالسكري ، يمكن للطالب الذي لديه السكري أن يشارك بصورة كاملة في جميع الأنشطة الرياضية المتوفرة في المدرسة، من خلال الانتباه لبعض الأمور.

- تؤثر مدة وشدة التمارين على مستوى الجلوكوز في الدم. لتجنب نوبات هبوط السكر، قد يحتاج الطفل الذي لديه السكري أن يتناول وجبة خفيفة إضافية قبل وأثناء وبعد التمرين.
- إذا كان لدى الطفل أعراض هبوط السكر، أو كان سيشارك في نشاط بدني يستمر لأكثر من ٤٠ دقيقة، يجب فحص مستوى السكر في الدم قبل التمرين.
- يجب على الأبوين تجهيز وجبة خفيفة لطفلهم لتناولها في المدرسة وذلك قبل ممارسة الرياضة اليومية. وعلى المدرسين أن يتأكدوا من انه تناولها بالكامل.
- ربما يحتاج التلميذ المصاب بداء السكري إلى إشراف أثناء حصة التربية وبعدها خشية أن يصاب بانخفاض السكر عن المعدل الطبيعي.

إن المدرسين المتفهمين لهذه الأمور يستطيعون مساعدة التلاميذ المصابين بداء السكري على أن يعيشوا حياة طبيعية كغيرهم من التلاميذ.

حقيبة الطالب المصاب بداء السكري

- جهاز قياس السكر.
- وجبة خفيفة تحتوي على سكريات سريعة الامتصاص، أو مشروباً يحتوي على السكر لعلاج هبوط السكر.
- وجبات خفيفة إضافية في حال تأخر الغداء أو عند القيام بأنشطة وتمارين أكثر من العادة.
- زجاجة ماء.

يرجى من الوالدين تزويد المدرسة بالمعلومات التالية:

- اسم التلميذ :.....
- اسم الوالد :.....
- رقم هاتف البيت :.....
- رقم هاتف العمل: .....
- اسم الطبيب :.....
- عنوانه :.....

كيف نحافظ على صحتنا؟

- الغذاء الصحي المتوازن.
- قم بقياس سكر الدم بانتظام.
- اتبع تعليمات الفريق الطبي.
- مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك واجعلها جزءاً من برنامجك اليومي.
- قلِّل الوقت الذي تقضيه أمام شاشة التلفزيون ، الكمبيوتر، وغيرها والعب مع اصدقائك.

- اذهب إلى المدرسة سيراً او بالدراجة .
- استعمل السلم بدل المصعد.
- تعلَّم استخدام لوح التزحلق والعجلة.
- رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة.

عيادات السكري التخصصية

مستشفى الملك خالد الجامعي

المدينة الطبية بجامعة الملك سعود

٢٠١٨