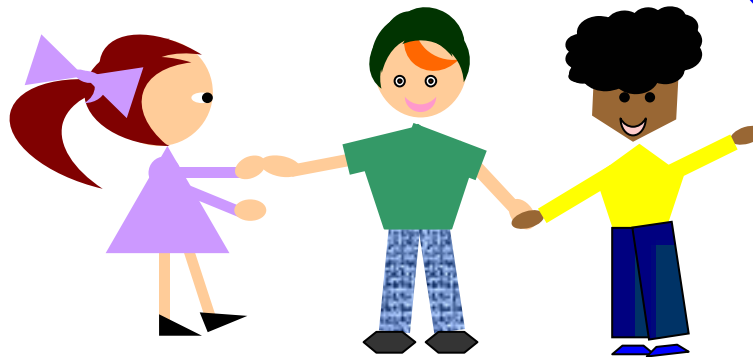


# ספר הסוכרת שלי



כתבה ואיירה  
סנדרה ג'. הולנברג  
(סבתא סנדי, סבתו של מלקולם)  
תורגם ע"י לירון אבוחצירא

מהדורת 2010 © סנדרה ג'. הולנברג

העתקים נוספים להורדה חינם באתר האינטרנט

[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

## לקורא הבוגר

האם מישהו שאתם אוהבים אובחן כסוכרתי? הספר הזה יעזור! זהו בדיוק הספר שמשפחתי הייתה יכולה להעזר בו כשנכדי מלקולם אובחן כסוכרתי בגיל שנתיים, בשנת 1996.

כתבתי את הספר הזה למלקולם כשהיה בן חמש. אימו, בתי, ברבי לזרוב, ביקשה ממני לכתוב ספר זה על מנת שיהיו למלקולם משאבים משלו, מבלי שיצטרך להעזר במבוגר בכל פעם שתהיה לו שאלה. על אף שנכתב במיוחד לילדים, מבנהו הפשוט של הספר הופך אותו לנקודת התחלה מצויינת גם למבוגרים.

הספר הזה צריך להיות של הילד, במרבית המקרים תצטרכו להקריאו בקול, אך לא בהכרח בפעם אחת. יתכן שחברים בצוות הסוכרת שלכם ירצו לעיין בספר בחברת ילדכם. השארתי מקום להערות המתאים לטיפול הספציפי של ילדכם.

ילדכם יוכל לחזור ולעיין בספר בכל פעם שתהיה לו שאלה. הוא יבקש שתקריאו לו אותו שוב כאשר ישכח מה אומרות התמונות. הוא יראה את הספר לחבריו. הוא מיועד להיות הספר המיוחד שלו, שנכתב רק בשבילו.

מלקולם כיום בן 15 וההתפתחויות הטכנולוגיות בטיפול הפכו את מדידות הסוכר בדם להרבה יותר קלות ופחות כואבות ומשאבות האינסולין הפכו את החיים לכמעט נורמליים..

ברצוני להודות לדיאטניות, מחנכות, אחיות ורופאים בארה"ב ובקנדה שבדקו את הדיוק בעבודתי. תודה מיוחדת למארי אן קרודסון RN, ולדיאן אוגריידי RN, BSN, CDE. אחרים שעצותיהם התקבלו בתודה כוללים כמובן את בתי ברבי, נכדי פול – אחיו של מלקולם, ברברה קורוויין, קרלה מרקס ודיאן לינץ' העורכת שלי.

וכמובן תודה ואהבה מיוחדת למלקולם לזרוב, הילד שהפך אותי לסופרת.

סנדרה ג'. הולנברג

[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

## תוכן העניינים

איך מקבלים סוכרת? – עמ' 2

אם יש לכם סוכרת – עמ' 4

מהי סוכרת – עמ' 6

הדרך לאיזון – עמ' 12

בדיקות סוכר – עמ' 14

תזונה – עמ' 18

אינסולין – עמ' 23

פעילות גופנית – עמ' 26

זהירות – עמ' 29

ההערות והתזכורות שלי – עמ' 35

ערכת הסוכרת שלי – עמ' 36

ספר זה מוקדש לבתי  
ברבי הולנברג לזרוב  
האמא הכי טובה שיכולה להיות לילד סוכרתי!

ספר הסוכרת שלי, מהדורת ©2010 כתבה סנדרה ג'. הולנברג  
ספר זה ניתן להורדה בחינם באתר האינטרנט [www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

האם אתם מכירים מישהו עם סוכרת?

אולי זה אתם –

אולי חבר לכיתה?

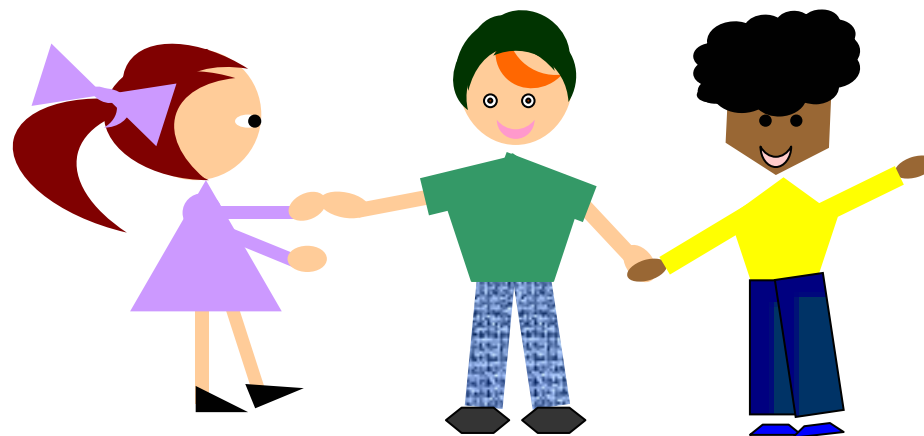
אולי האח או האחות שלכם?

בכל מקרה, הספר הזה הוא במיוחד בשבילכם

הוא יספר לכם על סוכרת.

ידע על סוכרת יעזור לכם לעזור לעצמכם.

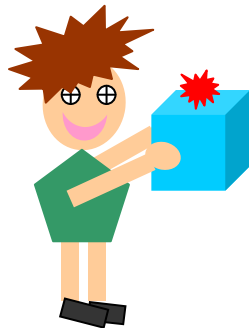
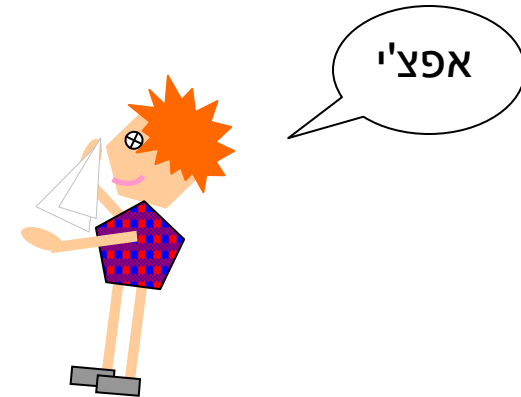
הוא יעזור לכם לעזור לחברכם.



# איך מקבלים סוכרת?

## זה לא מדבק!

זה לא כמו צינון או אבעבועות רוח.  
אפשר לשחק עם אנשים שיש להם סוכרת  
אפשר ללחוש להם.  
אפשר לנשק ולחבק אותם.



## אינכם יכולים לגרום למישהו לקבל סוכרת!

האם יש לכם לעיתים מחשבות רעות על מישהו?  
או שהייתם רוצים שמישהו רע יקרה לו?  
מחשבות כאלו אינן יכולות לגרום למישהו לקבל סוכרת.

**אינכם יכולים לקבל סוכרת מהאוכל שאתם אוכלים!**



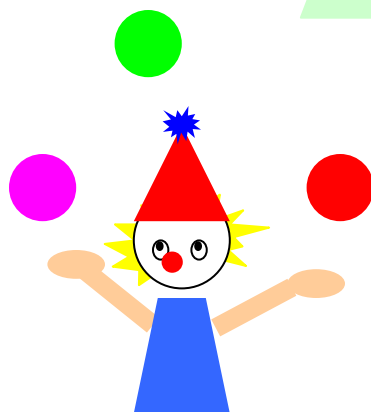
מה שאתם אוכלים יכול לעזור אם יש לכם סוכרת.  
אך מה שאתם אוכלים לא יכול למנוע ממכם לקבל סוכרת.

**איננו יודעים עדיין מדוע אנשים מסויימים מקבלים סוכרת.  
אך אנחנו כן יודעים איך לטפל בזה !**

# אם יש לכם סוכרת

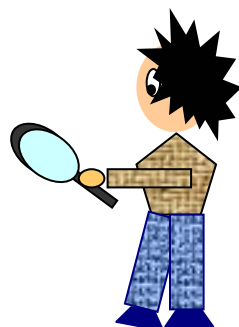


תהפכו להיות ממש כמו רופאים.  
תלמדו לטפל בעצמכם.



תהיו כמו להטוטנים.  
תלמדו לאזן בין תזונה, פעילות גופנית ואינסולין.





אתם תהיו כמו בלשים.  
תלמדו את הרמזים שאומרים  
אם הסוכר שלכם גבוה או נמוך.

תהפכו להיות אפילו יותר מיוחדים ממה שאתם כבר עכשיו!  
אתם יכולים לעשות זאת וחבריכם יוכלו לעזור.  
חברים עוזרים אם הם יודעים מה עליכם לעשות.

## מהי סוכרת?

סוכרת משנה את הדרך בה גופכם מנצל אנרגיה.

אנחנו מקבלים את האנרגיה שלנו מהמזון.

חלק מהמזון שאנו אוכלים עוזר לנו לגדול.

חלק מהמזון שאנו אוכלים נותן לנו אנרגיה.

המזונות שנותנים לנו אנרגיה הן הפחמימות.



האם אתם יכולים לחשוב על מזונות אחרים המהווים פחמימות?

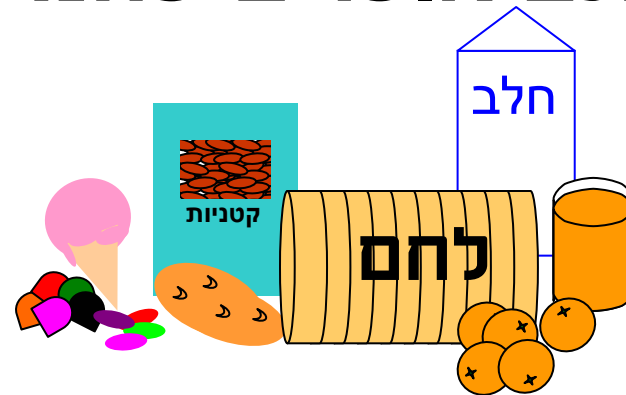
חלב      תפוחי אדמה      תירס      דגני בוקר  
פסטה      קטניות יבשות      תפוחי עץ

האם אתם יכולים לחשוב על מזונות אחרים שעוזרים לנו לגדול?

שעועית ירוקה      תרד      כרובית  
חלב      עוף      גבינה      דגים

חלק מהמזון הנותן אנרגיה, עוזר לנו לגדול  
חלק מהמזון העוזר לנו לגדול, נותן לנו אנרגיה  
חשוב לאכול משניהם!

# כאשר אתם אוכלים פחמימות



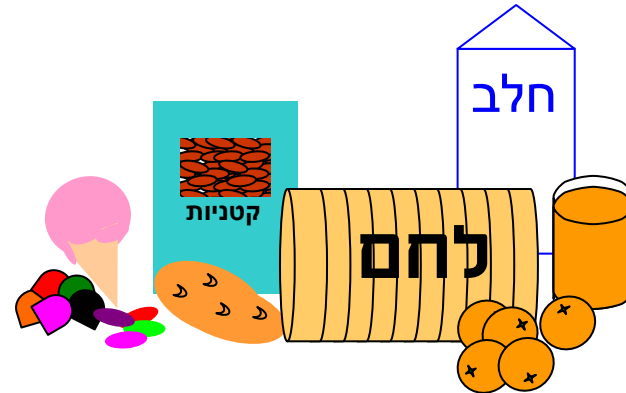
הן הופכות לסוג של סוכר הנקרא

גלוקוז

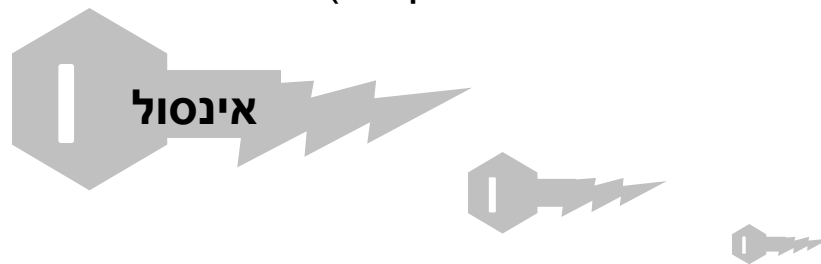
גלוקוז נכנס למחזור הדם שלנו

הוא מגיע לתאים.

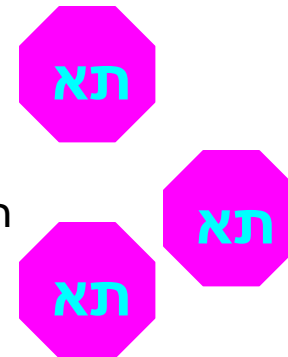
# כאשר אתם אוכלים פחמימות



הלבלב (איבר הנמצא מאחורי הקיבה) מפריש



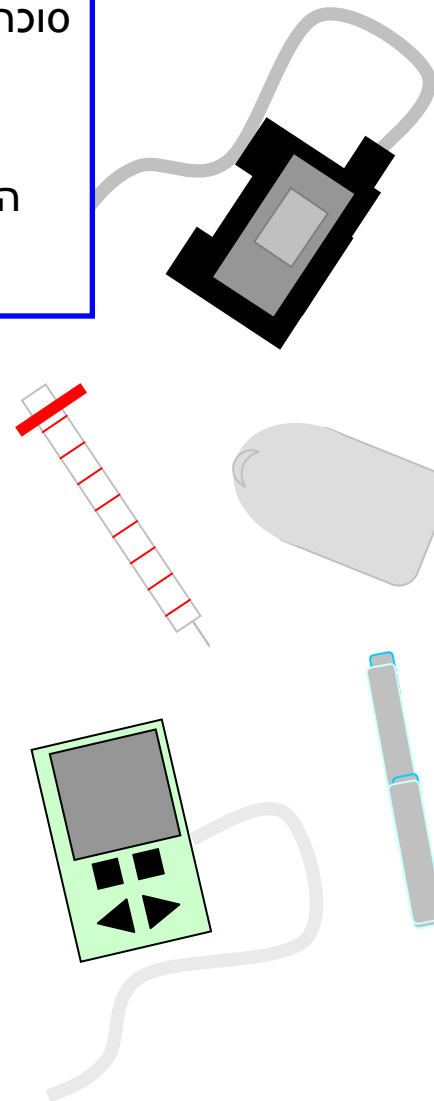
האינסולין מאפשר לגלוקוז להכנס לתוך התאים.



גלוקוז בתאים הופך

סוכרת זה אומר שהלב שלכם לא עובד כמו שצריך.  
זה אומר שהלב לא מייצר אינסולין יותר.  
הגלוקוז (הסוכר שבדם) לא יכול להכנס לתאים.  
אתם לא יכולים לקבל אנרגיה שתוכלו לנצל.

אבל אתם צריכים אנרגיה כדי לחיות.  
הלב לא מייצר אינסולין.  
אתם צריכים לקבל אינסולין בדרך אחרת.  
כדורים לא עוזרים לסוכרת מסוג 1.  
תרופות ששותים כמו סירופ נגד שיעול  
גם הן לא יעזרו.  
הדרך היחידה לקבל אינסולין היא בזריקות.



כשהלב עובד כמו שצריך  
הוא משחרר בדיוק את כמות האינסולין הדרושה.  
עכשיו, אתם צריכים לעשות את העבודה של הלב.

**איך תדעו כמה אינסולין להזריק?**

**יש שתי דרכים לדעת:**

**1) לספור את כמות הפחמימות שאתם אוכלים**

**2) לבדוק את הסוכר בדם**

לבלב שמייצר אינסולין  
מאזן את כמות האינסולין בהתאם לפחמימות שאתם אוכלים.  
כשאתם מזריקים אינסולין, אתם צריכים לעשות את האיזון.

# הדרך לאיזון

אנשים עם סוכרת צריכים לאזן בין שלושה דברים.

(1) תזונה -

תזונה זה המזון שאתם אוכלים.

(2) פעילות גופנית -

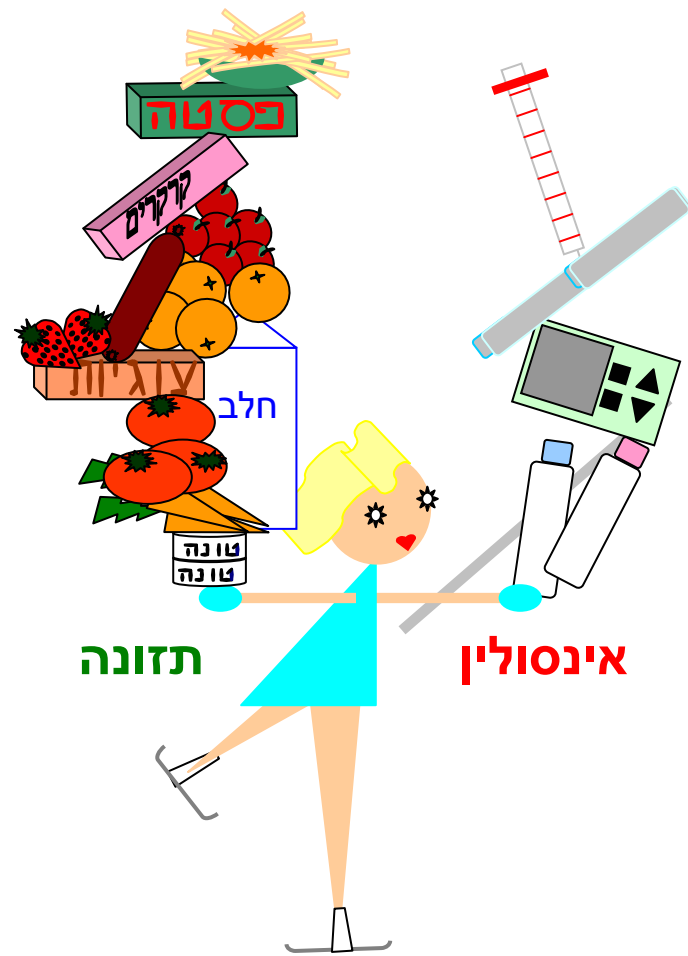
פעילות הדורשת אנרגיה נקראות פעילות גופנית

(3) אינסולין -

אינסולין זה הורמון

שהופך גלוקוז לאנרגיה שתוכלו לנצל.





תזונה

אינסולין

החלקה על הקרח זו פעילות גופנית  
מהי הפעילות הגופנית האהובה עליכם?

# בדיקות הסוכר בדם עוזרות לכם לשמור על איזון



בערכת הסוכרת שלכם יש מקלונים מיוחדים הנקראים מקלוני בדיקה.

- (1) הכניסו את מקלון הבדיקה לתוך מכשיר הנקרא מד סוכר או גלוקומטר
- (2) נקו את האצבע – אבל לא באלכוהול אלקוהול מייבש את העור וגורם לסדקים.
- (3) דיקרו את האצבע בעזרת דוקרן. יש מדי-סוכר שניתן לקחת את טיפת הדם מהזרוע.
- (4) איספו את טיפת הדם בעזרת מקלון הבדיקה.

מד – הסוכר יראה כמה גלוקוז יש לכם בדם.

אם הבדיקה מראה שהסוכר בדם נמוך אתם צריכים פחמימות.  
אם הבדיקה מראה שהסוכר בדם גבוה אתם צריכים אינסולין.

**את הזמן ותוצאות הבדיקה  
רישמו ביומן הסוכרת שלכם.**

# מד סוכר רציף (CGM)

מד סוכר רציף או CGM זו דרך נוספת לבדוק את הסוכר בדם



מד סוכר רציף מודד את רמות הגלוקוז כל הזמן.  
זה מאפשר לכם ולמי שדואג לכם לדעת מה מתרחש.  
האם הגלוקוז מתחיל לעלות?  
האם הוא מתחיל לרדת?  
האם יש לו נטייה לעלות מאוד או לרדת בזמנים מסויימים?

## איך זה עובד?

**חיישן** זעיר מוכנס מתחת לעור שלכם.  
את החיישן מחליפים אחת לכמה ימים.  
לחיישן מחובר **משדר** קטן.  
המשדר שולח את המידע ל**מוניטור**.  
המוניטור יכול להיות עליכם או במקום קרוב.

המידע הזה, כמו המידע שביומן הסוכרת שלכם  
עוזר לשמור עליכם מאוזנים.

# תזונה

## המזון שאנו אוכלים

שני העצים הללו יכולים לעזור  
לבחור בחירות בריאות



האם אתם יכולים להבחין בהבדל בין העצים?

(רמז: בדגנים יש הרבה פחמימות.  
גם בקטניות ובירקות עמילניים).

כדאי לבחור יותר מזונות  
מתחתיתו של עץ המזון.

כדאי לבחור מעט מזונות  
מראשו של עץ המזון.

**אילו מזונות נמצאים בראשם של שני העצים?**

**משהו שכולם אוהבים -**

# ממתקים!

**האם אתם יודעים מדוע כדאי לאכול רק מעט ממתקים?**

יותר מידי ממתקים גומרים לכם את התיאבון.

לא תהיו רעבים למזונות אחרים -  
מזונות להם גופכם זקוק כדי לגדול ולהשאר בריא.

לסוכרתיים לא כדאי לאכול יותר מידי ממתקים  
בדיוק כמו לכל אחד אחר.



כיום חלק מהמתקים מכילים ממתקים מלאכותיים.  
ממתקים מלאכותיים לא מכילים פחמימות  
על כן, ממתקים עם ממתקים מלאכותיים מכילים פחות  
פחמימות ממתקים אחרים.  
אך למרות זאת, יש לספור אותם בתוכנית התזונתית שלכם.



*אתם יכולים לאכול אותם,  
אבל תשאירו מקום למזונות שעוזרים לכם לגדול!*

יש הרבה דברים המשותפים לכולנו.  
כולנו צריכים לאכול מגוון מזונות בריאים.  
אף אחד לא צריך לאכול הרבה ממתקים.

חלק מהדברים שונים עבור סוכרתיים...

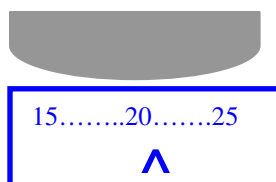
סוכרתיים צריכים לספור את האוכל שלהם.  
הם צריכים לספור את הגרמים של הפחמימות שהם אוכלים.

## זה מאוד חשוב

זה חשוב כי הם מקבלים אינסולין לאיזון הפחמימות

הפחמימות נספרות בגרמים על ידי

שקילה או מדידה  
של המזון.

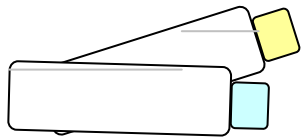


הכמות בגרמים מופיעה גם על חלק מהאריזות של המזון.

**רישמו את הזמן וכמות הפחמימות שאתם אוכלים  
ביומן הסוכרת שלכם**

# אינסולין

יש סוגים שונים של אינסולין.  
חלקם יעבדו היטב עבורכם.  
חלקם יעבדו טוב יותר עבור אחרים.



כאשר אינסולין עובד היטב  
והוא מאוזן עם התזונה והפעילות שלכם,  
אתם תרגישו טוב.

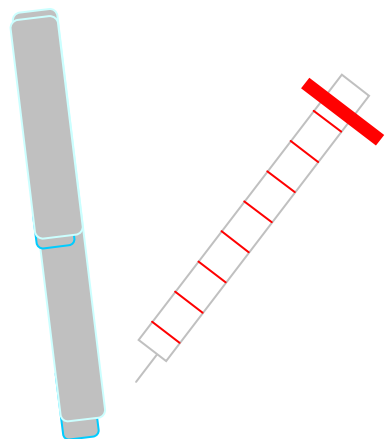
אם האינסולין אינו מתאים אתם לא תהיו באיזון.  
אתם לא תרגישו טוב.

אינסולין אפשר לקבל דרך משאבה או בזריקה..

## עירכו יומן סוכרת

המידע המתועד ביומן עוזר לבחור את סוג האינסולין הטוב ביותר עבורכם.  
המידע המתועד ביומן עוזר למצוא את מינון האינסולין הטוב ביותר עבורכם.

זריקות אינסולין לוקחים במזרק או עט אינסולין  
את הזריקות לוקחים לפני או אחרי ארוחות.



לפני ארוחה זה אומר  
שאתם אוכלים כדי לאזן את האינסולין

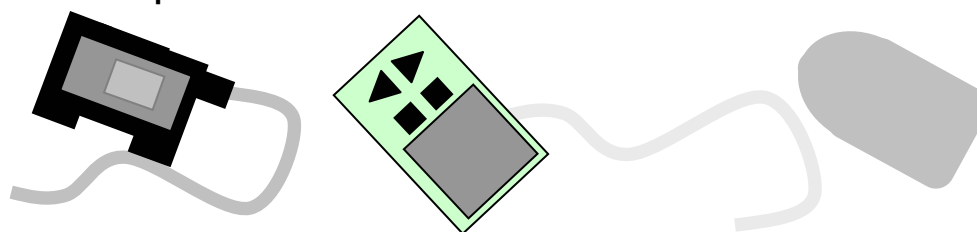
אחרי ארוחה זה אומר  
שהאינסולין מאזן את מה שאכלתם.

אתם נותנים את הזריקות באזורים בהם יש רקמת שומן בגופכם.  
אתם יכולים לבחור לעשות אותן בזרוע העליונה או בירך.  
אתם יכולים לבחור לעשות אותן בבטן או בטוסיק.

"אמצעי עזר לזריקה" יכולים לעשות את ההזרקה קלה יותר עבורכם.

משאבה מספקת אינסולין בקצב קבוע.  
לובשים אותה כל הזמן, אפילו כשישנים.  
אפשר לתכנת אותה לתת תוספת של אינסולין.  
בחלק מהמשאבות האינסולין יוצא מהמשאבה  
דרך צינורית ל"נקודת האינפוזיה".

ישנן משאבות ללא צינורית – ואז המשאבה היא גם נקודת האינפוזיה



נקודת האינפוזיה יכולה להיות בבטן או בחלק העליון של הישבן  
היא יכולה אפילו להיות בזרוע.

את נקודת האינפוזיה צריך להחליף בכל יומיים או שלושה.

אפשר להשתמש במשחה מיוחדת שמרדימה את האזור.

כך לא תרגישו את הדקירה בזמן ההחלפה.

לא תרגישו את זה, אבל אולי עדיין לא תאהבו את זה.

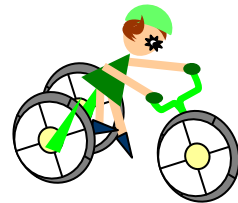
תנסו לקחת נשימה עמוקה ולעצור אותה.

תנסו לחשוב על הדברים האהובים עליכם.

# פעילות גופנית

סוכרתיים יכולים לעשות הכל כמו כל אחד אחר.

הם יכולים לשחק בכדור או במחבואים



הם יכולים לרכוב על תלת אופן.

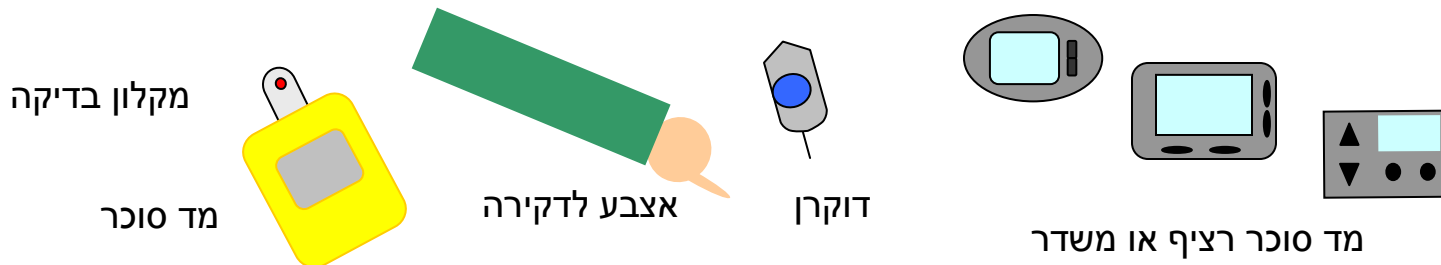
הם יכולים לשחות ולצלול.



**יש שני דברים שחשוב לזכור**

## 1) בידקו את רמת הסוכר לפני הפעילות!

זה בסדר אם הסוכר קצת גבוה לפני פעילות גופנית.  
זה לא בסדר אם הוא קצת נמוך.  
כשהסוכר נמוך אכלו מעט מזון עם סוכר זמין  
בידקו שוב לאחר 15 עד 20 דקות.



## 2) בידקו את רמת הסוכר אחרי הפעילות!

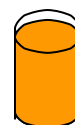
כשאתם מתעמלים אתם שורפים המון אנרגיה.  
הסוכר בדמכם עלול להיות נמוך.  
כשהסוכר נמוך אכלו מעט מזון עם סוכר זמין.  
בידקו שוב לאחר 15 עד 20 דקות.

כשאתם מתעמלים

## תמיד

שמרו את ערכת הסוכרת שלכם בהישג יד  
דאגו לקחת איתכם מזונות עם סוכר זמין

סוכר זמין טוב יכול להיות למשל  
טבליות גלוקוז ומיץ תפוזים.

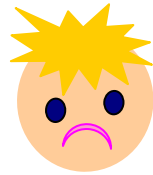


תעדו את זמן ומשך הפעילות  
ביומן הסוכרת שלכם



# זהירות!

לפעמים מאבדים את האיזון.  
לפעמים יש לכך סיבה.



האם הצטננתם או שיש לכם שפעת?  
האם יש לכם תינוק חדש בבית?  
האם החבר הטוב ביותר שלכם עבר דירה?

איזון רמת הסוכר שלכם/האינסולין  
יכולים להשתנות כשאתם חולים.

הם יכולים להשתנות כשאתם עצובים מאוד או שמחים מאוד.

הם אפילו יכולים להשתנות

כשאתם פוחדים או כועסים!

הם משתנים כשאתם גדלים מהר.

לעתים הם משתנים כשאתם פגועים.

לפעמים הם משתנים ללא סיבה בכלל.



# אופס!



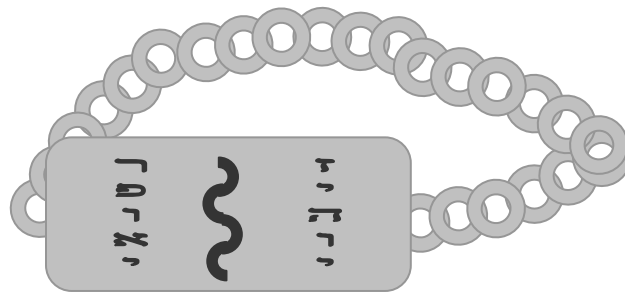
איבדתם את האיזון.  
זה אומר שרמת הסוכר שלכם גבוהה מידי -  
או נמוכה מידי.

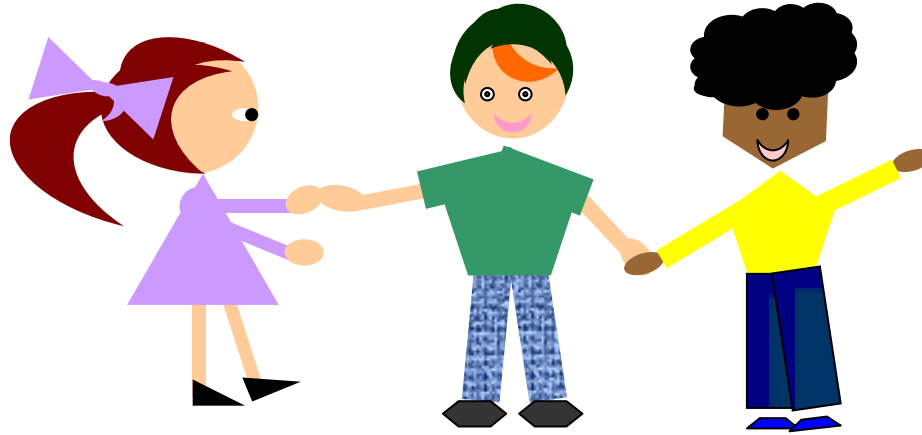
אם הסוכר שלכם **גבוה מדי**  
יש לכם **היפרגליקמיה**.  
אתם מרגישים רע ומאוד צמאים.  
אתם צריכים ללכת הרבה לשירותים.  
יותר מידי גלוקוז במחזור הדם שלכם זה לא טוב.  
אינכם יכולים לקבל אנרגיה.  
יכול להיות שתהיו עייפים או שתתנהגו מוזר.  
**אתם צריכים אינסולין מיד!**

אם הסוכר שלכם **נמוך מדי**  
יש לכם **היפוגליקמיה**  
יכול להיות שתרגישו את זרועותיכם רדומות או שתרגישו  
דקירות בידיים.  
יכול להיות שתרגישו רעידות וסחרחורת.  
יכול אפילו להיות שתזיעו.  
יכול להיות שתחושו עצבניים או כועסים.  
**אתם צריכים סוכר זמין מיד!**

חשוב שאחרים ידעו שיש לכם סוכרת.  
לכן כדאי לכם לענווד אמצעי זיהוי  
כמו צמיד זיהוי רפואי.  
ולקחת איתכם את ערכת הסוכרת שלכם.

כך אנשים יוכלו לעזור לכם.  
הם ידעו שיש לכם סוכרת.  
הם יוכלו לתת לכם את מה שאתם צריכים.  
הם ידעו למי צריך לצלצל.





זה נחמד כשחבריכם יודעים שיש לכם סוכרת.

הם יבינו למה יש לכם משאבה  
או למה אתם צריכים זריקות.

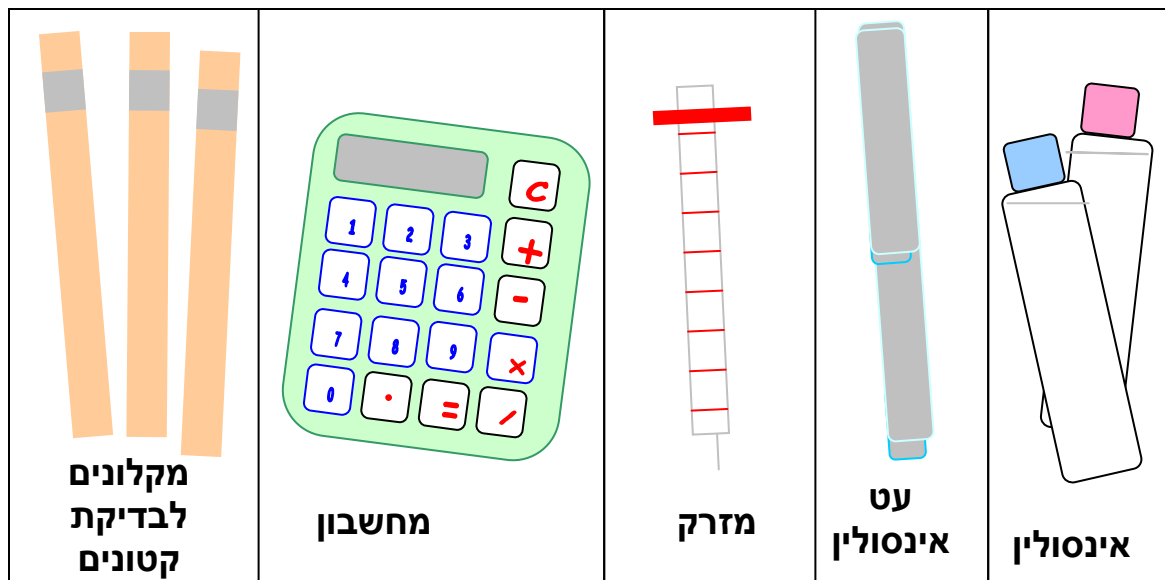
הם יבינו למה אתם מודדים את האוכל שלכם  
ובודקים את רמות הסוכר בדמכם.

הם אולי אפילו יעזרו לכם לשים לב לסימנים  
שמתריעים שהסוכר שלכם גבוה מידי או נמוך מידי.

האם קראתם את הספר הזה עד תומו?  
הוא נועד עבורכם.  
הוא יכול לעזור לכם ללמוד מה אתם צריכים לעשות.  
קראו בו מפעם לפעם.  
יש הרבה ללמוד אבל אתם תסתדרו מצויין!

# ההערות והתזכורות שלי

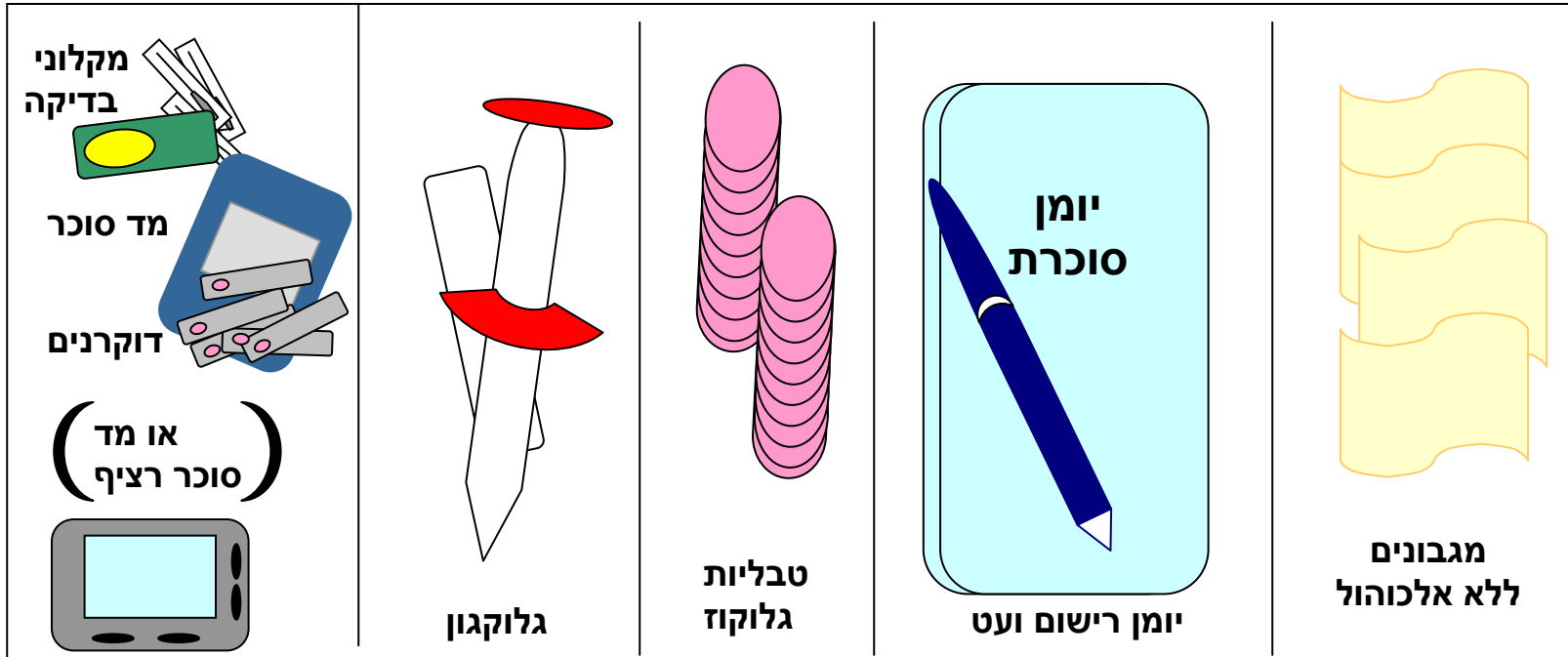
# ערכת הסוכרת שלי



<p>הנה מקלונים לבדיקת קטונים. למקרה שהסוכר שלכם מאוד גבוה.</p>	<p>הנה מחשבון. הוא משמש לחישוב מינון האינסולין המתאים</p>	<p>הנה מזרק, עט אינסולין ואינסולין. כדי שתוכלו לקחת את זריקות האינסולין כשאתם זקוקים לכך.</p>
--	---	---



# ערכת הסוכרת שלי



הנה מקלוני בדיקה, דוקרנים ומד סוכר. (או מד סוכר רציף) כדי שתוכלו לבדוק את רמת הסוכר בדמכם.

הנה גלוקגון למקרה שחס וחלילה תהיה לכם היפוגליקמיה חמורה.

הנה טבליות גלוקוז (סוכר זמין) למקרה שהסוכר שלכם נמוך.

הנה יומן סוכרת ועט. יומן הסוכרת זו מחברת בה אתם יכולים לתעד את בדיקות הסוכר שלכם, את הפחמימות שאתם אוכלים והפעילות הגופנית שלכם.

הנה מגבונים ללא אלכוהול. לניקוי העור לפני בדיקות הסוכר בדמכם.

