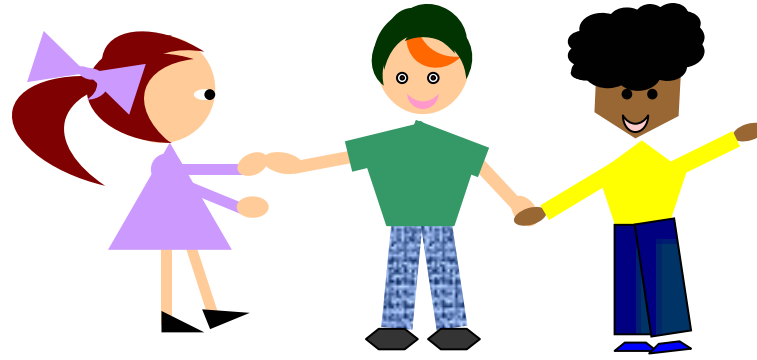


# مختاري للنوع الأول من مرض السكري



كتابة و توضيح

ساندرا جي هولينيبرج

ساندي جدة مالكوم

ترجمة مي كفاي

تحرير إيمان الشواشي

2010 حقوق الطبع ل ساندرا جي هولينيبرج – طبعة  
يمكن تحميل نسخ اضافية من الكتاب من الموقع الالكتروني [www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

---

## للقارئ البالغ

هل لديك طفل مصاب بمرض السكري؟ هذا الكتاب سيساعدك!  
هذا النوع من الكتب الذي كان من الممكن لعائلتي أن تستعمله عندما تم تشخيص إصابة حفيدي مالكولم بإصابته بداء السكري و عمره عامان سنة 1996.

لقد كتبت هذا الكتاب لمالكوم عندما كان عمره خمس سنوات.وقد طلبت مني ابنتي باربرا لازارو،والدة مالكوم، أن اكتبه حتى يكون لمالكوم مصدر خاص للمعلومات دون الحاجة الى اللجوء لأحد البالغين كلما كان لديه اي سؤال. وكونه مكتوبا خصيصا للأطفال, فإن بساطة تركيبه تجعله نقطة بداية ممتازة للبالغين أيضا.

أريد أن يكون الكتاب خاصا بالطفل و في معظم الأحوال ينبغي أن يقرأ بصوت عال و ليس بالضرورة أن يتم قراءته في جلسة واحدة يمكن أن يقوم أعضاء فريق متابعة مرض السكري بمراجعة الكتاب مع طفلك. يوجد مساحة في الكتاب لوضع ملاحظات للحمية الخاصة بالعلاج.

سيرجع الأطفال إلى الكتاب كلما كان لديهم أسئلة و سيطلبون منك قراءته إذا نسوا ما ترمز إليه الصور سيعرض الأطفال الكتاب على أصدقائهم. المقصود ان هذا الكتاب خاص بهم ,كتب خصيصا لهم. يبلغ مالكوم الآن 16 عاما و التقدم التكنولوجي في مجال الرعاية جعل متابعة مستويات السكر في الدم أسهل و أقل إيلا ما .وقد جعلت مضخات الأنسولين الحياة شبه طبيعية.

أود أن أشكر اخصائيي التغذية, المعلمين, الممرضات , والأطباء في الولايات المتحدة و كندا لقيامهم بمراجعة و تدقيق هذا الكتاب. وبالطبع الشكر الخاص والحب لمالكوم لازارو فهو من جعلني كاتبة.

ساندرا جي هولنبيرج

شئاء 2010

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

## جدول المحتويات

2 كيف تصاب بمرض السكري؟ - صفحة

4 إذا كنت مصابا بمرض السكري - صفحة

6 ما هو مرض السكري؟ - صفحة

12 عمل التوازن - صفحة

14 فحوصات الدم - صفحة

18 النظام الغذائي - صفحة

23 الأنسولين - صفحة

26 تمرين - صفحة

29 احذر - صفحة

35 ملاحظاتي و مواعيدي - صفحة

36 و 37 أدواتي الخاصة بالنوع الأول من مرض السكري - صفحة

هذا الكتاب مهدى إلى ابنتي  
باربرا هولنبيرج لازارو  
أحسن أم يمكن لطفل مريض بالسكري أن يحصل عليها

تأليف ساندرآ جى هولنبيرج 2010 كتابى الخاص بالنوع الأول من مرض السكرى, طبعة  
هذا الكتاب متاح للتحميل المجانى من الموقع الالكترونى  
grandmasandy.com

هل تعرفوا أحدا مريضا بالسكري؟

ربما يكون أنت

أو زميل في الدراسة؟

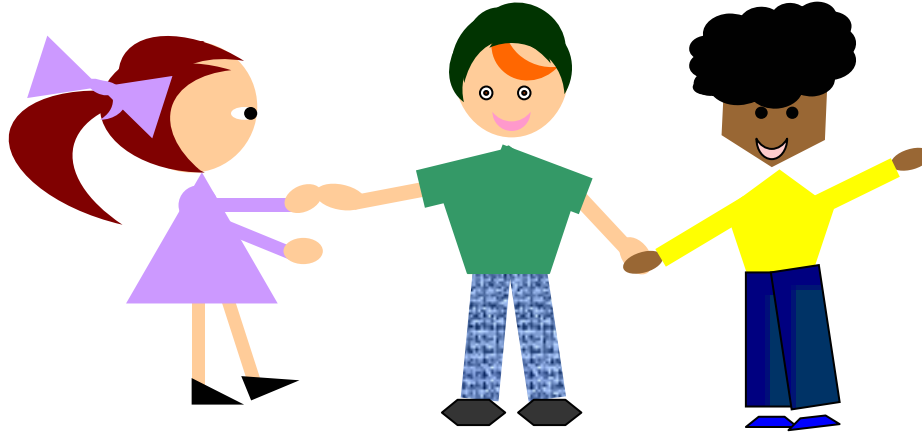
هل هو أخوك أو أختك؟

على أي حال فإن هذا الكتاب خاص بك

سيعرفك على النوع الأول لمرض السكري

معرفتك عن مرض السكري ستساعدك على مساعدة نفسك

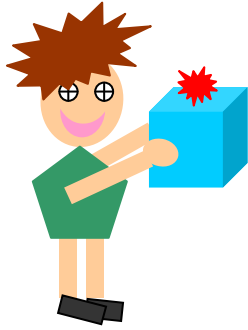
سيساعدك على مساعدة أصدقائك



## كيف نصاب بمرض السكري

إنه غير معدي!

إنه ليس كالبرد أو الجدري. هاتشيه  
يمكنك اللعب مع مرضى السكري  
يمكنك أن تهمس لهم  
كما يمكنك أن تقبلهم و تعانقهم .



لا يمكنك أن تعدي أي شخص بمرض السكري

هل راودتك قبل ذلك أفكار سيئة عن شخص ما؟  
أو تمنيت أن يحدث لهم مكروه؟

هذه الأفكار لا تصيب الأشخاص بمرض السكر.

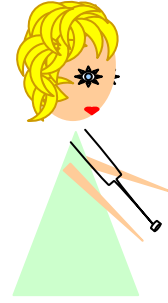
لا يمكن أن تصاب بمرض السكري بسبب ما تأكله



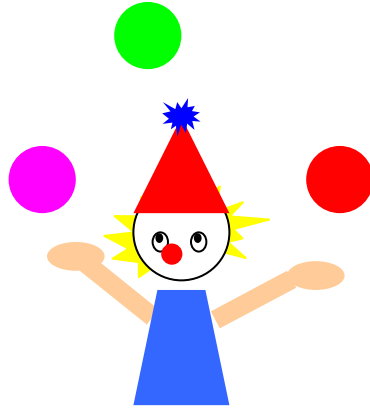
و لكن ما تأكله يؤثر إذا كان لديك سكري .  
و لكن ما تأكله لن يقيك من الإصابة بمرض السكري.

نحن لا نعرف حتى الآن لماذا يصاب بعض الأشخاص به .  
ولكننا نعلم كيف نعتني به !

## إذا كنت مصابا بالسكري



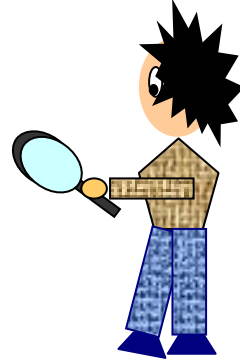
ستصبح كالطبيب .  
ستتعلم كيف تعتني بنفسك .



ستصبح مثل البهلواني .  
ستتعلم كيف توازن الأكل و النشاط و الأنسولين .



ستصبح كالمحقق .  
ستتعلم الدلائل



التي تنبهك إن كان مستوى السكر عالي أو منخفض .

ستصبح مميزا أكثر مما أنت عليه الآن  
تستطيع ذلك و سيساعدك أصدقائك

سيساعدك أصدقائك بمجرد معرفة ما يجب عليك عمله

## ما هو مرض السكري؟

يغير مرض السكري الطريقة التي يستخدم فيها جسمك الطاقة .

نحن نحصل على طاقتنا من الطعام

بعض الأطعمة التي نأكلها تجعلنا ننمو .

بعض الأطعمة تمنحنا الطاقة .

الأطعمة التي تمنحنا الطاقة هي الكربوهيدرات .

## أغذية الطاقة

خبز الهامبرجر



الخبز هو كربوهيدرات



هل يمكنك التفكير في كربوهيدرات أخرى؟

حليب      بطاطس      ذرة      حبوب القمح  
مكرونة      البقول الجافة      تفاح

## أغذية النمو

لحم الهامبرجر

خس

طماطم

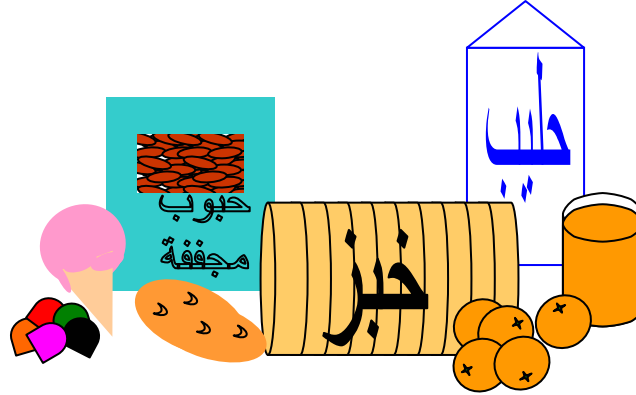


هل يمكنك التفكير في أغذية نمو أخرى

فاصوليا خضراء      سبانخ      قرنبيط  
حليب      جين      دجاج      سمك

بعض أغذية الطاقة تساعدنا أيضا على النمو  
وبعض أغذية النمو تعطينا أيضا طاقة.  
من المهم أن نأكل كلا النوعين.

عندما تأكل الكربوهيدرات



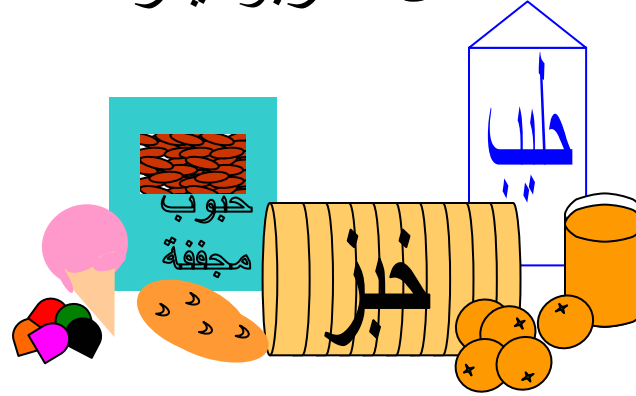
تتحول لنوع من السكر يسمى

جلوكوز

يدخل الجلوكوز إلى مجرى الدم

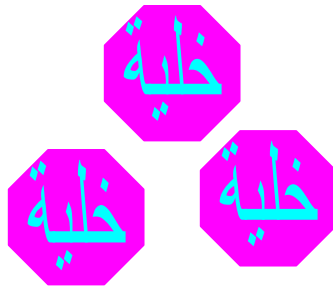
ويمشي إلى الخلايا

## عندما تأكل الكربوهيدرات



البنكرياس (وهو عضو خلف المعدة) يصنع

الأنسولين



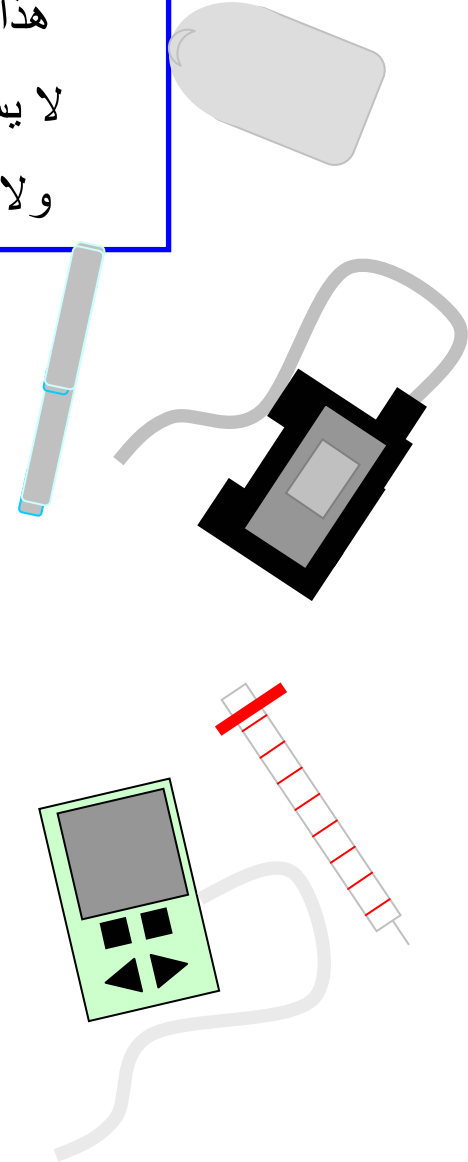
يقوم الأنسولين بإدخال الجلوكوز إلى الخلايا .

الجلوكوز في الخلايا يصبح

طاقة

مرض السكر يعني أن بنكرياسك لا يشتغل بشكل صحيح.  
هذا يعني أن البنكرياس توقف عن صنع الأنسولين.  
لا يستطيع الجلوكوز (سكر الدم) الدخول إلى الخلايا .  
ولا يمكنك الحصول على الطاقة التي يمكنك استخدامها.

ولكنك تحتاج الطاقة لتعيش .  
والبنكرياس لا يصنع الأنسولين .  
فيجب أن تحصل على الأنسولين بطريقة أخرى.  
ولا تتفجع الحبوب مع النوع الأول من مرض السكر .  
أو الدواء الذي يؤخذ بالملعقة مثل شراب الكحة  
لن ينفع أيضا .  
الطريقة الوحيدة للحصول على الأنسولين الذي تحتاجه  
هو عن طريق الحقن .



عندما يعمل البنكرياس بصورة صحيحة  
فإنه يخرج كمية الأنسولين المناسبة.  
والآن، وظيفتك أن تقوم بدور البنكرياس.

**كيف تعرف كمية الأنسولين اللازم حقنها؟**

**هناك طريقتان للمعرفة :**

**(1) أن تحسب كمية الكربوهيدرات التي تأكلها.**

**(2) أن تقيس السكر في الدم.**

البنكرياس عندما يكون قادرا على صنع الأنسولين  
يقوم بموازنة الأنسولين و كمية الكربوهيدرات التي تأكلها.  
و عندما تأخذ الأنسولين بالحقن أنت من يقوم بهذه الموازنة.

## عمل التوازن

الأشخاص المصابين بسكر الدم يجب أن يقوموا بموازنة ثلاثة أشياء.

(1) النظام الغذائي -

وهو ما تأكله.

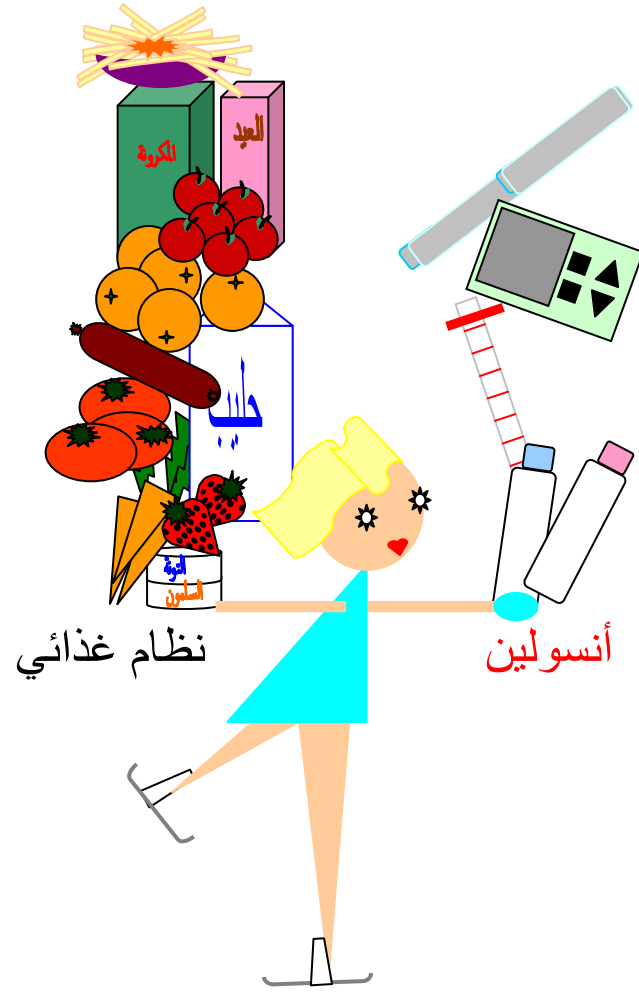
(2) التمارين -

النشاطات التي تستخدم الطاقة تسمى التمارين.

(3) الأنسولين -

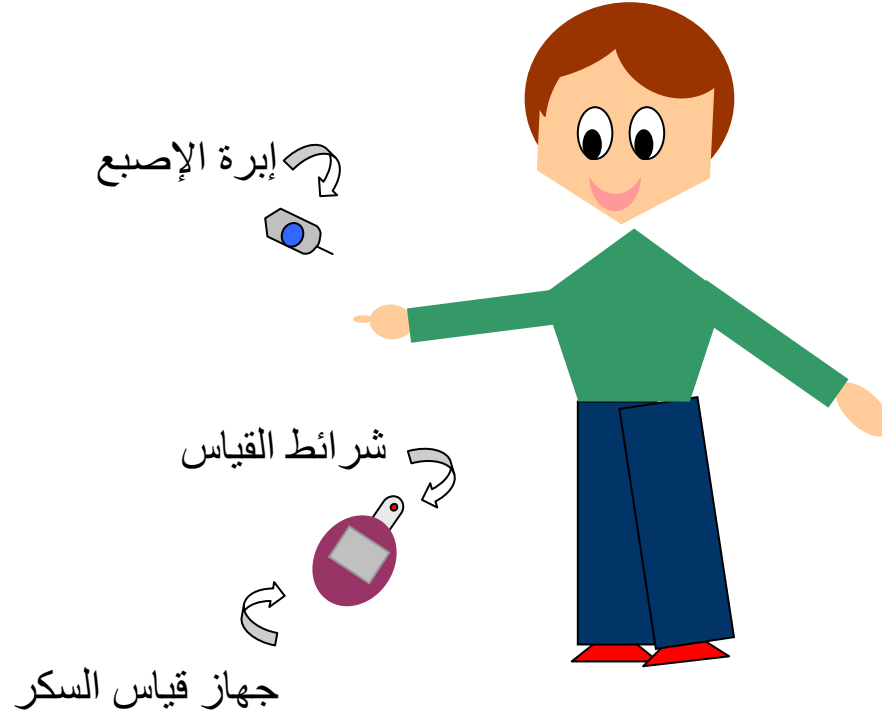
الأنسولين هو هرمون يغير الجلوكوز إلى طاقة يمكن استخدامها.





التزحلق على الجليد هو تمرين  
ما هو أكثر تمرين تحبه؟

# قياسات الدم تساعدك أن تبقى متزن



في أدوات قياس السكر الخاص بك يوجد أوراق معينة تسمى شرائط القياس

(1) ضع الشريط في جهاز يسمى مقياس السكر.

(2) نظف اصبعك - لا تستخدم الكحول -

الكحول يجفف جلدك و يجعله يتشقق.

(3) قم بوخز طرف إصبعك بواسطة الإبرة.

(4) ضع نقطة من الدم على شريط القياس.

سيعرض الجهاز كمية الجلوكوز الموجود في الدم.

بعض الأجهزة تستخدم دم الذراع.

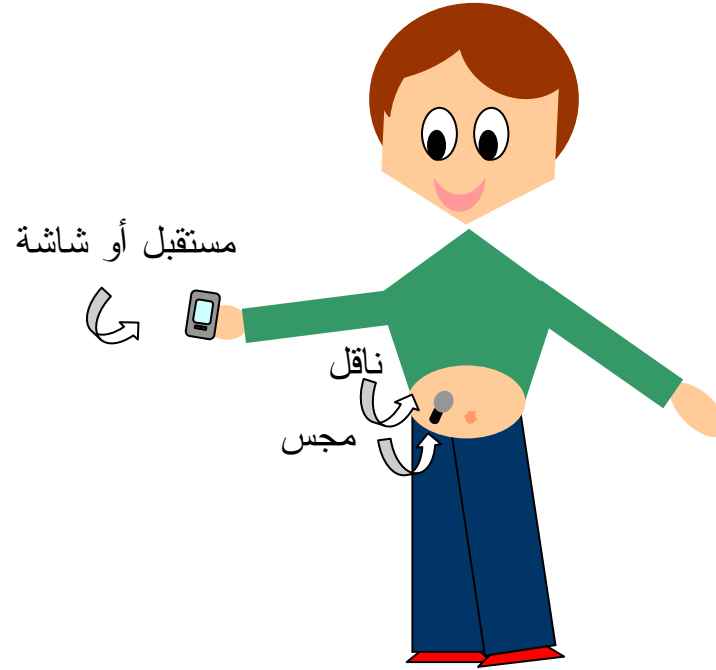
إذا أشار الجهاز إلى سكر دم منخفض فأنت بحاجة إلى كربوهيدرات.

إذا أشار الجهاز إلى سكر دم مرتفع فأنت بحاجة إلى الأنسولين.

**يجب تسجيل وقت و نتيجة قياساتك في دفتر السكري الخاص بك**

## قياس الجلوكوز الثابت

قياس الجلوكوز الثابت هو طريقة أخرى للقياس



هذا القياس يعني أنه سيتم متابعة الجلوكوز الخاص بك طول الوقت.  
وهذا سيجعلك أنت و من حولك تتابعون ما يحدث.

هل يبدأ الجلوكوز في الارتفاع؟

هل يبدأ في الهبوط؟

هل يرتفع فجأة أو يهبط في أوقات معينة؟

كيف يعمل الجهاز؟

يدخل مجس صغير جدا تحت جلداك.  
يجب تغيير المجس كل بضعة أيام.  
ويوصل ناقل صغير بالمجس.  
يبعث الناقل البيانات إلى المستقبل أو الشاشة.  
يمكن أن يكون المستقبل معك أو في مكان آخر قريب.

هذه المعلومات, كالمعلومات في دفتر القياسات الخاص بك,  
تساعدك على البقاء في حالة اتزان.

# النظام الغذائي

## الطعام الذي نأكله



الشجرة العادية

شجرة مرض السكر

هل يمكنك رؤية اختلاف بين الشجرتين؟

توضيح: الحبوب تحتوي على الكثير من الكربوهيدرات  
(وكذلك الحبوب المجففة والخضراوات النشوية)

يجب على الناس اختيار الأطعمة  
من أسفل الشجرة الغذائية

وعلى الناس اختيار أطعمة أقل  
من قمة الشجرة الغذائية

ما هي الأطعمة التي على قمة الشجرتين؟

-شيء يحبه الجميع

# الحلويات !

هل تعلم لماذا يجب علينا تناول كمية قليلة من الحلويات؟

الكثير من الحلويات يقلل من شهيتك .

ولن تكون جائعا للأطعمة الأخرى -

الأطعمة التي يحتاجها جسمك لينمو و يظل سليما.

الأشخاص المصابين بمرض السكري لا يجب أن يتناولوا الكثير من الحلوياتمثل باقي الأشخاص.



هذه الأيام بعض الحلويات تصنع من محليات صناعية.  
المحليات الصناعية لا تحتوي على أي كربوهيدرات.  
لهذا الحلويات ذات المحليات الصناعية تحتوي على كربوهيدرات أقل من  
الحلويات الأخرى.  
ومع ذلك, يجب حسابها عند وضعها في خطتك الغذائية.



يمكنك أن تأكلها,  
ولكن اترك مساحة لأغذية النمو!

معظم الأشياء تتشابه لجميع الناس.  
الجميع يجب عليهم تناول تشكيلة متنوعة من الأطعمة الصحية.  
لا يجب على أي شخص تناول الكثير من الحلوى.

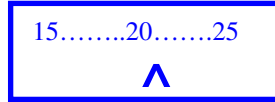
بعض الأشياء تختلف بالنسبة لمرضى السكري . . .

الأشخاص المصابون بالسكري يجب عليهم حساب غذائهم.  
يجب أن يحسبوا عدد الجرامات (جم) من النشويات (الكربوهيدرات) التي يأكلوها.

## هذا هام جد

هذا هام لأن الأنسولين يؤخذ لموازنة الكربوهيدرات.

جرامات الكربوهيدرات تحسب عن طريق



وزن أو قياس  
الطعام.



وعدد الجرامات متوافر على بعض عبوات الأغذية.

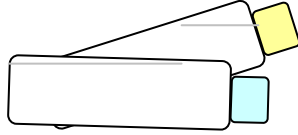
وقت وكمية تناول الكربوهيدرات يجب أن يتم تسجيلهم في دفتر القياسات

الخاص بك.

# الأنسولين

يوجد أنواع مختلفة للأنسولين.  
بعض الأنواع ستناسبك.  
وأنواع أخرى ستناسب اشخاصا آخرين.

عندما يعمل الأنسولين بكفاءة  
ويكون متوازن مع نظامك الغذائي و الرياضة التي تقوم بها،  
ستشعر بإحساس جيد.



إذا لم يكن الأنسولين جيدا لن تكون في توازن  
لن تشعر بإحساس جيد.

يحقن الأنسولين باستخدام مضخة أو إبرة.

## احتفظ بسجل خاص بالسكر

معلومات السجل تساعد في التوصل إلى نوع الأنسولين الأنسب لك .  
معلومات السجل تساعد في التوصل إلى كمية الأنسولين الأنسب لك .

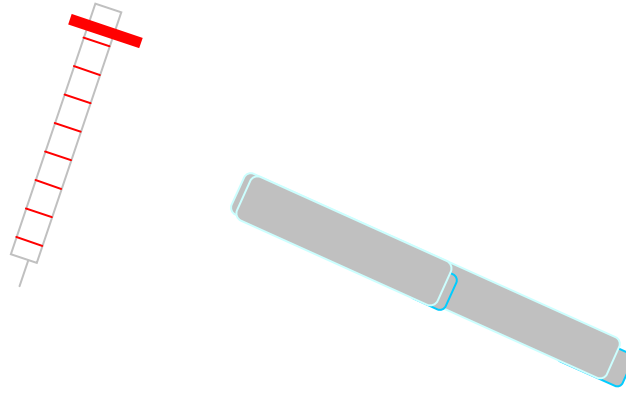
جرعات الأنسولين تؤخذ بإبرة أو بقلم الأنسولين.  
تؤخذ الجرعات قبل أو بعد الوجبات.

جرعة قبل الوجبة تعني

تأكل لتعادل الأنسولين.

جرعة بعد الوجبة تعني

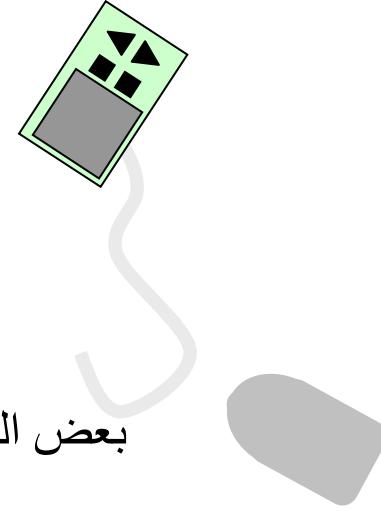
يعادل الأنسولين ما أكلته.



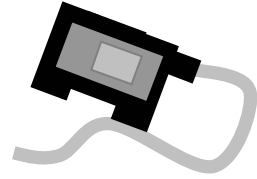
تأخذ الجرعات تحت الجلد في الأجزاء الدهنية من جسمك.  
يمكنك أن تأخذ الإبرة في الجزء العلوي من الذراع أو الفخذ.  
يمكنك أن تأخذ الإبرة في بطنك أو مؤخرتك.

"دليل الحقن" يمكن أن يجعل الحقن أسهل.

تعطي المضخة كمية ثابتة من الأنسولين.  
فأنت تترديها طوال الوقت, حتى و أنت نائم.  
يمكن برمجة المضخة لإعطاء جرعة زائدة من الأنسولين.  
في بعض المضخات يخرج الأنسولين من المضخة,  
عبر أنبوب ويتجه إلى "موضع الحقن."  
بعض المضخات لا تحوي أنبوب – المضخة تعمل كموضع الحقن.



موضع الحقن يمكن أن يكون في المعدة أو أعلى المؤخرة.  
ويمكن حتى أن تكون على ذراعك.



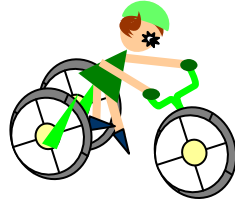
ويجب أن يتغير موضع الحقن كل يومين أو ثلاثة.  
يمكن استخدام كريم معين لتخدير الجلد.  
وبهذه الطريقة لن تشعر بتغيير الموضع.  
لن تشعر بها, ومع ذلك ربما لن تعجبك.

حاول أخذ نفس عميق و حبسه.  
حاول التفكير في شيء تحبه.

# تمرين

الأشخاص المصابون بالسكري يمكنهم فعل ما يفعله الأشخاص الآخرون.

يمكنهم اللعب بالكرة أو الاستغماية.



يمكنهم ركوب الدراجة.

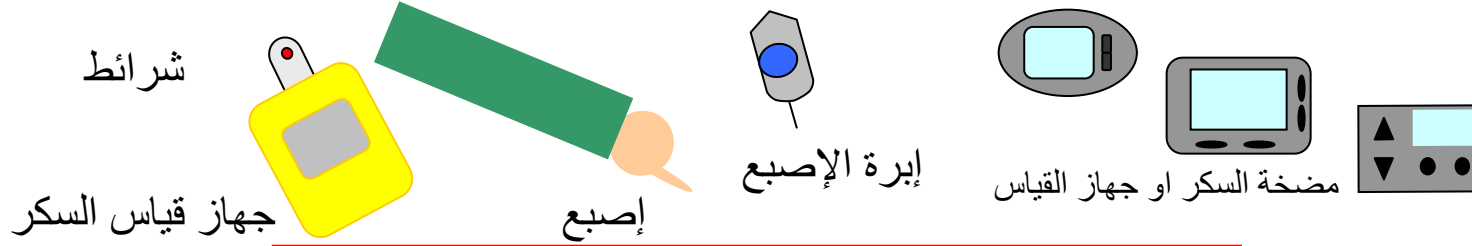
يمكنهم السباحة و الغوص.



**هناك شيئان يجب تذكرهما**

## 1) قم بقياس السكر قبل التمرين !

لا بأس أن يكون السكر مرتفعا قليلا قبل التمرين .  
ولكنه/ليس جيدا/ إذا كان منخفضا قليلا.  
إذا كان السكر منخفضا قليلا تناول بعض  
الأغذية سريعة الإمداد بالطاقة.  
وعاود القياس بعد 15 أو 20 دقيقة.



## 2) قم بقياس السكر بعد التمرين !

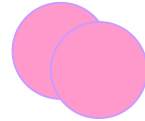
عندما تتمرن تستهلك الكثير من الطاقة.  
يمكن أن يكون قياس السكر منخفض.  
عندما يكون قياس السكر منخفض تناول بعض  
الأغذية سريعة الإمداد بالطاقة.  
وعاود القياس بعد 15 أو 20 دقيقة.

عندما تتمرن

## دائماً

اجعل أدوات قياس السكر قريبة منك  
واجعل معك أغذية الإمداد السريع بالطاقة

بعض الأغذية الجيدة للإمداد السريع بالطاقة هي  
مكعبات جلوكوز و عصير برتقال.



مدة و نوع التمرين يجب أن تقوم بتسجيلهما  
في سجل السكر الخاص بك



# احذرا!

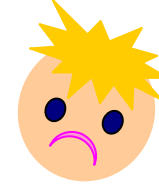
أحيانا يمكن أن تفقد اتزانك.

أحيانا يكون هناك سبب.

هل لديك برد أو انفلونزا؟

هل هناك مولود جديد في المنزل؟

هل انتقل صديق عزيز عليك بعيدا؟



موازنة مستوى سكر الدم \ انسولين

يمكن أن تتغير عندما تكون مريضا.

يمكن أن تتغير عندما تكون سعيدا جدا أو حزينا جدا.

يمكن أحيانا أن تتغير

عندما تكون خائفا او غاضبا!

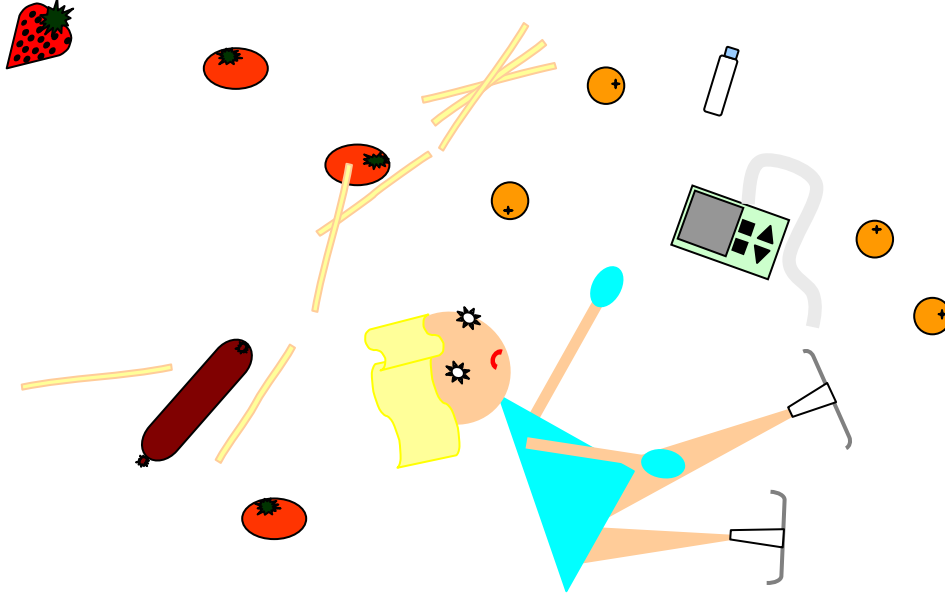
إنها تتغير عندما ينمو لديك طفرات.

أحيانا تتغير عندما تصاب.

أحيانا تتغير دونما سبب.



# أوبس!



لقد فقدت اتزانك.

هذا يعني أن مستوى السكر لديك عالي جدا -  
أو منخفض جدا.

إن كان عالي

هذا يسمى ارتفاع سكر الدم.

تشعر بشعور فضيع و تكون عطشانا جدا

تكون مضطرا للذهاب إلى الحمام كثيرا.

الكثير من الجلوكوز في مجرى الدم لديك شيء سيء.

لا يمكنك الحصول على أي طاقة.

يمكن أن تكون مجهد أو مستفز.

**أنت في حاجة عاجلة إلى الأنسولين!**

إذا كان منخفضا

لديك انخفاض في مستوى السكر في الدم.

يمكن أن تشعر بخدر أو وخز في يديك و ذراعيك

يمكن أن تشعر برعشة أو دوخة.

يمكن أيضا أن تتعرق كثيرا.

و ستكون على الأرجح عابسا و غاضبا

**تناول أغذية سريعة الإمداد بالطاقة فورا!**

من الهام أن يعرف الأشخاص الآخرون أنك مصاب بمرض السكري  
لذلك تردي بطاقة تعريف مثل

اسورة "حالة مرضية"

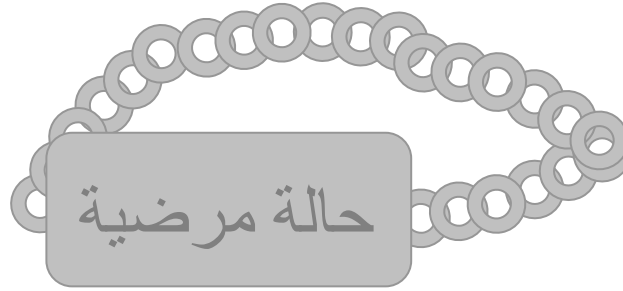
لذلك تبقي دائما معك عدة السكري الخاصة بك.

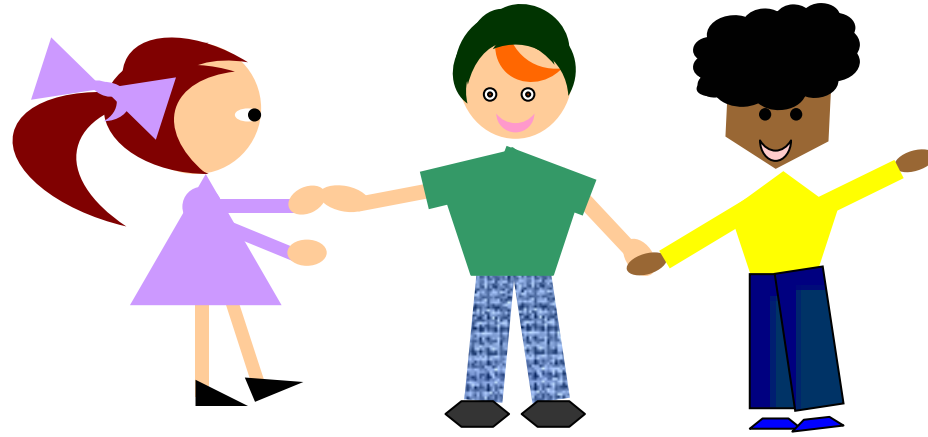
سيتمكن الأشخاص من العناية بك.

سيعرفون أنك مصاب بمرض السكر.

وسيكون معهم الامدادات التي يحتاجونها لك.

سيعرفون رقم الهاتف المفترض الاتصال به.





إنه من الجيد أن يعلم أصدقائك بإصابتك بمرض السكري.

سيتفهمون لماذا تحمل مضخة  
أو تحتاج للحقن


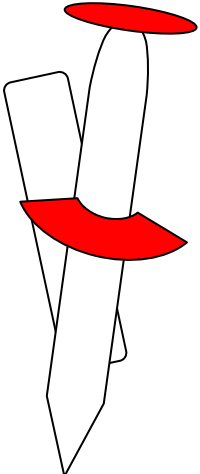
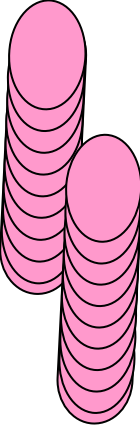

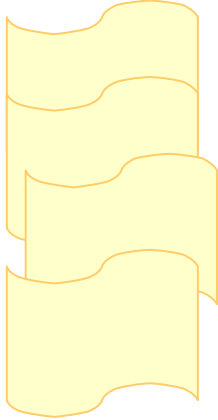
سيفهمون لماذا تأكل بحساب  
وتقيس دمك.

ربما أيضا يساعدوك في اكتشاف الدلائل  
التي تشير أن معدل السكر لديك مرتفع أو منخفض.

هل انتهيت من قراءة هذا الكتاب؟  
إنه كتب خصيصا لك.  
سيساعدك على تعلم ما يجب عليك فعله.  
طالعه من وقت لآخر.  
هناك الكثير للتعلمه, ولكنك ستكون بخير!

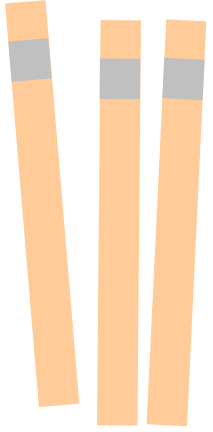
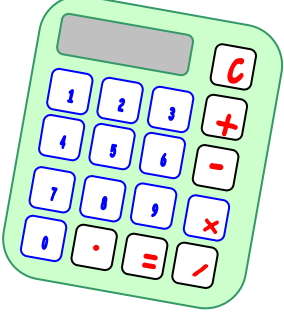
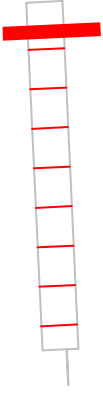
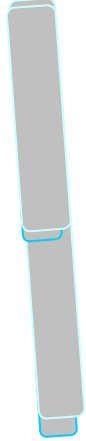
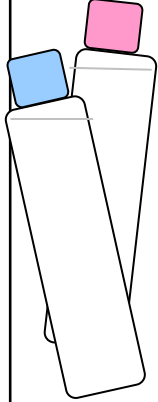
# ملاحظاتى و تذكراتى الشخصية

# عدتي الخاصة بالنوع الأول من مرض السكري

 <p>إبرة هذه لإصبع</p> <p>هذا جهاز قيا س السكر</p> <p>هذه شرائط القياس</p> <p>(أو مستقبل)</p>	 <p>هذا جلوكاجون</p>	 <p>هذه أقراص جلوكوز</p>	 <p>سجل قياسات</p> <p>هذا سجل قياسات وقلم</p>	 <p>هذه مساحات غير كحولية</p>
<p>هذه شرائط قياس إبرة الإصبع وجهاز قياس السكر. (أو مستقبل)</p> <p>أنت تمتلكهم إذن يمكنك قياس مستويات السكر في دمك.</p>	<p>هذا جلوكاجون. ستأخذه في حالة الهبوط الشديد في مستوى السكر في الدم.</p>	<p>هذه أقراص جلوكوز. غذية الامداد السريع للطاقة</p> <p>ستأخذهم في حالة انخفاض مستوى السكر في دمك.</p>	<p>هذا سجل قياسات وقلم.</p> <p>السجل هو دفتر لتسجيل قياسات و السكر، والنشويات و التمارين و الاحتفاظ بها.</p>	<p>هذه مساحات غير كحولية. تحتاجها لتنظيف جلدك قبل قياس السكر.</p>



# عدتي الخاصة بالنوع الأول من مرض السكر

 <p>هذه شرائط الكيتون</p>	 <p>هذه آلة حاسبة</p>	 <p>هذه إبرة</p>	 <p>هذا قلم أنسولين</p>	 <p>أنسولين هذه</p>
<p>هذه شرائط الكيتون. تحتاجها عندما يرتفع مستوى السكر في الدم بدرجة كبيرة.</p>	<p>وهذه آلة حاسبة. تحتاجها لحساب جرعة الأنسولين التي تحتاجها.</p>	<p>هذه إبرة و. قلم أنسولين و أنسولين إنهم لديك لتستطيع أخذ جرعاتك من الأنسولين عندما تحتاجها.</p>		



## ساندي جدة مالكولم

ساندي جي هولينبرج عندها 4 أحفاد رائعين  
أصغرهم مالكولم أكتشف عنده مرض السكري من النوع الأول منذ سن عامين  
كتبت هذا الكتاب له و عندما تمت مصادقته من طرف مختصي الصحة قررت جعله متوفرا بالمجان للأطفال و العائلات في كافة  
أنحاء العالم  
بالتعاون مع أناس متطوعين تمت ترجمة كتبها و ألعابها إلى أكثر من 12 لغة  
من فضلكم زوروا موقعها

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