

# السكري و الأطفال



إعداد المركز العربي للتغذية



## السكري والأطفال

يمكن ان يصيب السكري الأطفال في مختلف أعمارهم ، ويستطيع الطفل المصاب بالسكري ان يعيش حياة طبيعية إذا تم رعايته بالشكل الصحيح .

### التعامل مع الداء السكري عند الأطفال

الخطوة الأولى للتعامل مع الطفل المصاب بداء السكري هي أن يتعلم الوالدين كيف يمكن رعاية هذا الطفل وكيف يتعايش مع المرض طوال حياته.

- (١) في البداية يجب أن يتحدث الوالدين أو اللذين يقومون بالرعاية الأولية للطفل مع الطبيب المتخصص.
- (٢) أسأل كل الأسئلة التي تحتاجها للتعامل مع الطفل المصاب بداء السكري.
- (٣) أن أهم ما يجب أن يتعلمه الأبوين أو الأشخاص القائمين على رعاية الطفل كيفية قياس سكر الدم، وكيفية إعطاء حقن الأنسولين وكيفية إتباع نظام غذائي، وتحديد برنامج لحقن الأنسولين. كما يجب معرفة الحد الذي يجب أن يضطلع الطفل عنده بالرعاية بنفسه.
- (٤) بصفة عامة ينمو الأطفال بمعدلات متباينة، فبعضهم يكون مؤهلاً لإعطاء الحقن لنفسه في سن السابعة، ولكن البعض الآخر قد لا يستطيع ذلك إلا في سن الحادية عشر.

- (٥) من المهم مقابلة اختصاصي التغذية لتصميم برنامج غذائي مناسب للطفل، ومع الوضع في الاعتبار الأغذية التي يحبها ولا يحبها الطفل. ويجب ألا يشعر الطفل أن الإصابة بداء السكري تعني تناول الطعام بطريقة مختلفة عن الأطفال الآخرين.
- (٦) أثناء تناول يجب عدم وضع طبقاً خاص للأسرة وطبقاً آخرًا للطفل المصاب بداء السكري، فلمساعدة الطفل على التعايش مع المرض يجب أن يأكل من نفس طبق الأسرة. واختصاصي التغذية سوف يساعد في تحقيق ذلك.
- (٧) يجب التحدث مع مدرسي الطفل وموظفي المدرسة أو من يقدمون الرعاية اليومية لمناقشة الاحتياجات الخاصة التي يحتاجها الطفل.

### الداء السكري في المدرسة

- أن أفضل طريقة للتعامل مع الداء السكري في المدرسة هي المناقشة مع إدارة المدرسة والمدرسين وأن أمكن الأصدقاء بخصوص كيفية التعامل مع الطفل المصاب. ويجب مراعاة الجوانب التالية في حالة الطفل المصاب بداء السكري:
- (١) أن يتلقى المساعدة من المدرسة في قياس سكر الدم أو حقنه بالأنسولين إذا اقتضى الأمر.
- (٢) الأكل وقتما وأينما تستدعي الضرورة. وهذا يتضمن الاحتفاظ بالوجبات الخفيفة أو أقراص الجلوكوز في متناول اليد.



(٣) المشاركة في الأنشطة المدرسية واللاصفية كلما أمكن ذلك.

(٤) عدم المشاركة في الأنشطة البدنية عندما يكون سكر الدم لديه مرتفع أو منخفض جداً.

(٥) تناول الوجبات الخفيفة حسب الجدول المصمم له، مع توافر الوقت الكافي لإنهاء الطعام.

(٦) التغيب بشكل أكثر من زملاؤه.

(٧) توشي الحذر عند حضوره متأخراً.

(٨) تقييم مستوى سكر الدم في الفصل أو أي مكان آخر في المدرسة.

### برنامج العناية ببدء السكري عند الأطفال

يجب أن يكون هناك برنامج عناية للطفل المصاب ببدء السكري وهذا يتم وضعه بالتعاون مع الطبيب المتخصص واختصاصي التغذية.

وبالرغم من أن برنامج العناية ببدء السكري يخصص لكل طفل على حده حسب حالته الصحية والاجتماعية إلا أن هذا البرنامج يجب أن يراعي الاحتياجات

التالية:

(١) معرفة علامات وأعراض وعلاج الانخفاض الشديد والارتفاع الشديد لسكر الدم.

(٢) كيفية قياس سكر الدم.

(٣) إعطاء الأنسولين والأدوية والجلوكاجون.

(٤) برنامج الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة.

(٥) حدود ممارسة الرياضة.

(٦) أماكن تناول الطعام والشراب.

(٧) المعلومات المتعلقة بالاتصال في حالة الطوارئ.

### التعامل مع مشاعر الوالدين

(١) يصاب العديد من الآباء والأمهات بالإحباط مع الإحساس بالصدمة

والذهول والحزن بل بالذنب أحياناً عند اكتشاف أن ابنهم مصاب بداء

السكري. وقد يشعر الوالدين بالارتياح فيما إذا كانا يستطيعان التعامل

مع الطفل المصاب. وفي هذه الحالة يجب على الوالدين تقبل قدر الله

سبحانه وتعالى والبدء في القراءة والاطلاع والسؤال عن كيفية توفير

العناية للطفل المصاب بداء السكري وكيف يمكن أن يعيش حياة طبيعية

مثل الأطفال الآخرين.

(٢) يجب ألا ينسى الوالدين بأن الطفل يعتبرهما مرشداً له، وأن تأقلم

الطفل مع أسلوب الحياة الجديد يعتمد على مقدار الإرشادات ونوعية

التعامل معه.

(٣) أن تقبل حالة الطفل بصدر رحب وتشجيع وعزيمة وإصرار على تخطي الوضع

الجديد سيزيد من سهولة تقبل الطفل لحالته الصحية. أما إذا سيطر القلق

والخوف والتوتر على الوالدين فإن ذلك سيكون له مردود سلبي على الطفل.



## التعامل مع بقية أفراد الأسرة

- (١) إذا كان لدى الأسرة أكثر من طفل، فإن اهتمام الوالدين بالطفل المصاب بداء السكري قد يؤدي إلى شعور بالغيرة عند بقية الإخوة الآخرين وعلى الجانب الآخر فقد يولي الإخوة اهتماماً كبيراً بأخوهم المصاب.
- (٢) قد يشعر الطفل المصاب بأن أخوته يعاملونه كأنه مريض، لذا يجب أن يكون هناك نوع من النقاش والتفاهم مع جميع أفراد الأسرة حول الدور الذي يجب أن يلعبونه في العناية والتعامل مع الطفل المصاب بداء السكري.

## التعامل مع الطوارئ

- سواء كان الطفل صغيراً أو مراهقاً فمن المهم أن يعرف الوالدين وبقية أفراد الأسرة العلامات التي قد تهدد حياة الطفل وأهمها:
- الانخفاض الشديد في سكر الدم والارتفاع الشديد في سكر الدم وكلاهما يمثلان حالات طارئة فالانخفاض الشديد في سكر الدم يمكن أن يؤثر على المخ ويؤدي إلى فقدان الوعي أما الارتفاع الشديد في سكر الدم فيمكن أن يؤدي إلى حدوث الحمض الكيتوني السكري وهي حالة تهدد حياة الطفل.
  - ومنع كلتا الحالتين يجب أن يعرف الوالدين العلامات التحذيرية لهاتين الظاهرتين والمبادرة بقياس سكر الدم.
  - العلامات التحذيرية للانخفاض الشديد لسكر الدم: العصبية، الرعشة، العرق، سرعة الاستثارة عدم الصبر، الإحساس بالبرودة والارتعاش وسرعة ضربات القلب والتوتر والصداع والجوع، والشعور بالنعاس، وتتميل في الشفتين واللسان.



- في هذه الحالة يجب المبادرة في قياس سكر الدم، وأي قراءة اقل من ٦٠مجم/١٠٠سم تعني أن الطفل يحتاج إلى علاج، ويجب مراجعته إلى الطبيب المختص.
- لعلاج الانخفاض الشديد لسكر الدم يعطي الطفل وجبة خفيفة من الكربوهيدرات سريعة المفعول مثل أقراص الجلوكوز أو ملعقتين كبيرتين من العسل ثم يجب الانتظار ١٥ دقيقة ويعاد فحص سكر الدم فإذا لا يزال منخفضاً فيعطي جرعة أخرى من الكربوهيدرات.
- إذا كان الطفل غير قادر على تناول الطعام أو ظهرت عليه العلامات الشديدة من انخفاض السكر في الدم مثل فقدان الوعي فيجب نقله رأساً إلى الطوارئ.
- أما الإرتفاع الشديد لسكر الدم فإن أهم أعراضه العطش الشديد، جفاف الفم، تشقق الشفتين ونفساً له رائحة الفاكهة وميلاً للنعاس وقد يصاب الطفل بالقيء وآلام في العدة.
- ويجب استدعاء الطبيب في حالة ظهور الكيتونات في البول (عند اختبار البول)، وتكرر القيء أكثر من مرة، أو حدوث صعوبة في التنفس.

### المراجع :

- الجمعية الأمريكية لداء السكري (٢٠٠٥) : الدليل الوافر لمرض السكر، مكتبة جرير ، الرياض ، السعودية
- مايوكلينك (٢٠٠٩) : نصائح لمرضى السكري والقلب ( www.diabetes.org.com )
- American Dietetic Association ( 2009 ) : Nutrition for diabetes ( www.eatright.com )
- American Dietetic Association ( 2009 ) : food.nutrition.lifestyle and diabetic patients www.diabetes.org.com
- American Dietetic Association ( 2003 ) : 101 Nutrition tips for people with diabetes.

الطبعة الأولى ٢٠١١  
المركز العربي للتغذية  
مملكة البحرين