



CONE HEALTH®

خدمات الأطفال



CONE HEALTH®

خدمات الأطفال



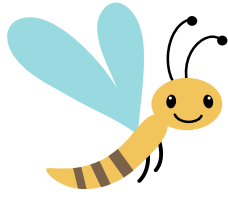
لأجل سعادتك و عافيتك

دليل للأطفال المتعاشين مع مرض السكري



توعية
المستشفى
بالسكري

نحن هنا من أجلك.



عزيزنا المريض وأسرته،

نود أن نرحب بك وبأسرتك في وحدة الأطفال (Children's Unit) في مستشفى Cone Health. يقلب تشخيص الإصابة بالسكري الحياة رأسًا على عقب، وقد يكون أمرًا مربكًا. وسنخذ كل الإجراءات الممكنة لضمان التوعية والدعم الممتازين بشأن السكري. فنحن نهدف إلى التأكد من اطلاعك - خلال فترة إقامتك في المستشفى - على المعلومات الضرورية للتعامل مع السكري في المنزل بشكل آمن. يُرجى التأكد من وجود كل أولياء الأمور/الأوصياء في المستشفى خلال ساعات النهار (من 8 صباحًا حتى 5 مساءً) لتلقي التوعية. نرحب بالأشقاء والشقيقات الأكبر سنًا إذا كان بإمكانهم الحضور. وتتوقف مدة إقامتك في المستشفى على إكمال المشاركين جميع موضوعات التوعية الواردة أدناه.

سوف تستمر التوعية بعد مغادرتك المستشفى. ستلتقي باختصاصي التوعية بمرض السكري واختصاصي التغذية لدينا. نرحب بحضور كل مقدمي الرعاية فصول السكري للمرضى الخارجيين.

الموضوعات المطروحة للمناقشة (الإطار الزمني: حسبما يسمح وقت الأسرة واستعدادها)	
<input type="checkbox"/>	الحصول على كتاب "A Happy Healthy You" (لأجل سعادتك وعافيتك) وبقاوة رعاية JDRF
<input type="checkbox"/>	مراجعة النصف الأول من كتاب "A Happy Healthy You" (لأجل سعادتك وعافيتك)
<input type="checkbox"/>	نظرة عامة على السكري (نبذة مختصرة)
<input type="checkbox"/>	سكر الدم المستهدف
<input type="checkbox"/>	كيفية استخدام جهاز قياس سكر الدم
<input type="checkbox"/>	انخفاض السكر في الدم
<input type="checkbox"/>	الحالات الطارئة من نقص السكر في الدم/استخدام الجلوكاجون
<input type="checkbox"/>	ارتفاع السكر في الدم (نبذة مختصرة)
<input type="checkbox"/>	كيفية فحص الكيتونات (نبذة مختصرة)
<input type="checkbox"/>	الإنسولين
<input type="checkbox"/>	كيفية حقن الإنسولين
<input type="checkbox"/>	الغذاء الصحي
<input type="checkbox"/>	كيفية تحديد جرعات الإنسولين
<input type="checkbox"/>	قائمة تدقيق مغادرة المستشفى

نعرف أن هذه فترة صعبة، لكنك لست وحدك في هذه الرحلة. سنبدل قصارى جهدنا لتكون إقامتك مرضية قدر الإمكان. لا تتردد في طرح ما لديك من أسئلة! نأمل أن تتمتع بحياة سعيدة وصحية!

شكرًا لك،

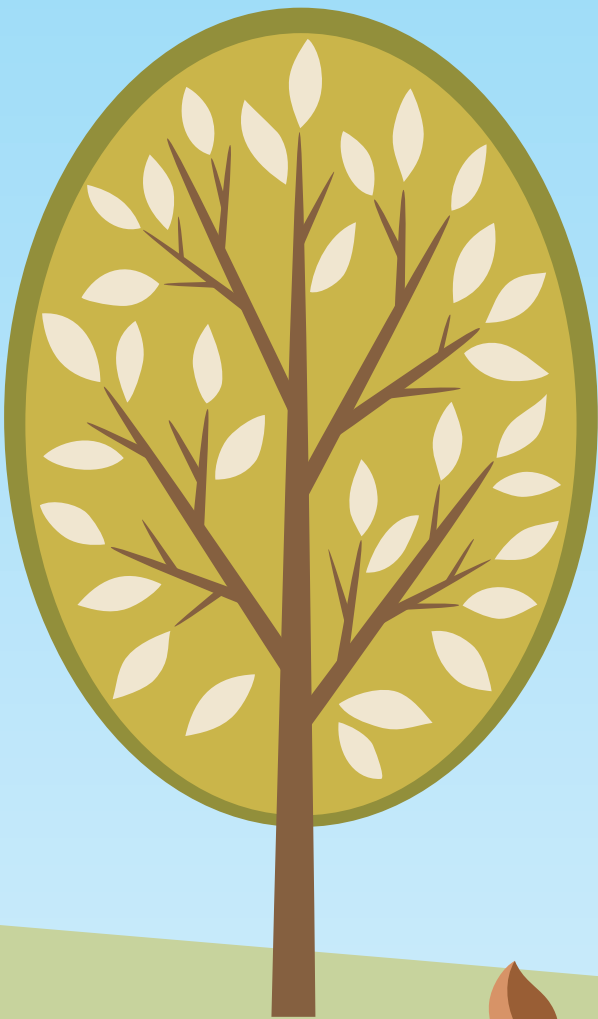
فريق الرعاية الصحية في وحدة الأطفال (Children's Unit Healthcare Team) في Cone Health

توعية المستشفى بالسكري

جدول المحتويات



6-7	داء السكري وجسمك
6-7	تعلم لغة السكري
7	ما هو داء السكري؟
8-10	سكر الدم
8	ما النسبة المثالية لسكر الدم عند شخص مصاب بالسكري؟
8	الاعتناء بجهاز القياس الخاص بك
9-10	فحص سكر الدم لديك
11-17	انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم)
12-14	التعامل مع سكر الدم المنخفض
15-17	التعامل مع حالات سكر الدم المنخفض الطارئة
18-20	سكر الدم المرتفع (ارتفاع السكر في الدم)
19-20	التعامل مع سكر الدم المرتفع
21-25	الإنسولين
24	حقن الإنسولين
25	خطوات إعطاء الإنسولين باستخدام قلم الإنسولين
26-31	الغذاء الصحي
26-27	المجموعات الغذائية الأساسية
28-31	خطة الغذاء الصحي
32-44	الكربوهيدرات
32-38	قائمة الـ 15 جرامًا من الكربوهيدرات
38	قائمة الـ 12 جرامًا من الكربوهيدرات
39	قائمة الـ 5 جرامات من الكربوهيدرات
40-41	حان وقت الوجبة الخفيفة منخفضة الكربوهيدرات!
42	كيفية قراءة ملصق التغذية
43	حجم الوجبة الغذائية
44	تطبيقات هاتفية مفيدة
45-47	حساب جرعات الإنسولين
48	قائمة تدقيق مغادرة المستشفى
49	فصل التوعية بالسكري





تعلم لغة السكري

هناك كثير من الكلمات الجديدة التي ستسمعها بعد تشخيص إصابتك بداء السكري. وإليك دليل إلى ما تعنيه كل منها:

- **السكري:** حالة مرضية مزمنة تؤثر على كيفية استخدام جسمك الطعام لإنتاج الطاقة
- **البنكرياس:** عضو من الجسم يصنع الإنسولين
- **الإنسولين:** هرمون يخرج من البنكرياس ويعمل على توازن سكر الدم وهو دواء كذلك يُستخدم لعلاج داء السكري
- **جلوكوز الدم:** مُسمى آخر لسكر الدم
- **الكربوهيدرات:** الأطعمة التي تتفتت إلى سكر وتوفر الطاقة للجسم والمخ
- **الدهون:** تُستخدم لتخزين الطاقة
- **البروتين:** يُستخدم لبناء العضلات
- **المغذي الكبير:** مُغذٍ يحتاجه الجسم بكميات كبيرة ليعمل جيداً
- **داء السكري من النوع الأول:** تلف يسببه الجهاز المناعي ويصيب خلايا البنكرياس التي تنتج الإنسولين (لا يمكنها إنتاج الإنسولين من جديد)
- **داء السكري من النوع الثاني:** داء السكري بسبب مقاومة الإنسولين (لا يتمكن الإنسولين من أداء عمله جيداً وقد تحتاج المزيد من الإنسولين أو دواء آخر (أدوية أخرى) ليعمل الإنسولين لديك بشكل أفضل)
- **مقياس سكر الدم أو جهاز قياس سكر الدم:** يقرأ مستوى السكر في الدم في لحظة محددة
- **المبضع:** إبرة تخز إصبعك
- **جهاز البضع:** يُستخدم لوخز إصبعك
- **شريط الاختبار:** شريط يستخدم لجمع الدم لاستخدامه مع جهاز قياس سكر الدم
- **جهاز المراقبة المستمرة للجلوكوز:** جهاز يركب على الجلد لعدة أيام ويقرأ سكر الدم من السائل الموجود تحت الجلد (السائل الخلالي) كل 1-5 دقائق
- **مضخة الإنسولين:** جهاز يمد الجسم بالإنسولين باستمرار. تنتهي الحاجة إلى حقن الإنسولين عند استخدام مضخة الإنسولين ما لم تتوقف مضخة الإنسولين عن العمل.



- الهيموجلوبين السكري: اختبار دم يبين متوسط سكر الدم على مدار الأشهر الثلاثة الأخيرة.
- نسبة الإنسولين إلى الكربوهيدرات: تحدد عدد جرامات الكربوهيدرات التي ستغطيها وحدة واحدة من الإنسولين.
- معامل حساسية الإنسولين: يحدد عدد نقاط انخفاض سكر الدم (بوحدة ملجم/ديسيلتر) مقابل وحدة واحدة من الإنسولين سريع المفعول. ويُسمى كذلك بمعامل التصحيح.
- سكر الدم المستهدف: هو المستوى المستهدف لسكر الدم أو رقم يستخدم كجزء من حساب جرعة التصحيح.

ما هو داء السكري؟

- السكري حالة مزمنة مدى الحياة
- إصابتك بداء السكري ليست خطأك!
- يمكنك أن تعيش حياة صحية طويلة في وجود داء السكري
- كلما تعلمت أكثر، عرفت أكثر، وتحسنت قدرتك على الاعتناء بنفسك، وبالتالي ستكون صحتك أفضل
- يعني تشخيص السكري أن البنكرياس لم يعد ينتج ما يكفي من الإنسولين
- وظيفة الإنسولين هي إدخال سكر الدم إلى الخلية لاستخدامه لإنتاج الطاقة
- تنفذت الكربوهيدرات لإنتاج سكر الدم
- من دون وجود ما يكفي من الإنسولين، سيتراكم السكر في الدم، ولن يستطيع دخول خلايا الجسم، وبالتالي لن يُستخدم سكر الدم في إنتاج الطاقة
- يبدأ الجسم في البحث عن طرق أخرى لإنتاج الطاقة، وهو ما يؤدي إلى تفتيت الدهون والعضلات. ويحدث ذلك أيضًا حين تفوت وجبة من الوجبات.
- يؤدي تفتت الدهون إلى إنتاج الكيتونات
- الكيتونات حمضية، وسيُمرضك فرط وجود الكيتونات إن حدث!
- يجب أن تتناول الإنسولين، حتى يستطيع الجسم استخدام سكر الدم لإنتاج الطاقة.

والأهم هو أن إصابتك بالسكري ليس سببها شيئاً قمتَ به أنتَ أو أسرتك على الإطلاق.





ما النسبة المثالية لسكر الدم عند شخص مصاب بالسكري؟

- يبلغ المعدل المستهدف لسكر الدم 80-180 ملجم/ديسيلتر لمريض السكري.
 - تختلف الأهداف حسب الوقت من اليوم وحسب عمرك
 - عمومًا، فالمعدل المستهدف قبل تناول الطعام هو 80-130 ملجم/ديسيلتر، وأقل من 180 ملجم/ديسيلتر بعد ساعتين من تناول الطعام
- إذا كانت قراءة سكر الدم أقل من 80 ملجم/ديسيلتر، فستحتاج إلى تناول السكر في صورة طعام أو شراب
- إذا كان سكر الدم أعلى من 180 ملجم/ديسيلتر، فستحتاج الإنسولين سريع المفعول (مثل نوفولوج (Novolog®) أو هومالوج (Humalog®)) لخفض مستوى السكر مرة أخرى
- هناك عدة أمور تؤثر على سكر الدم، ويستحيل أن يبقى ضمن المعدل المستهدف بنسبة 100% طوال الوقت.
- ستحتاج إلى فحص سكر الدم لديك باستخدام جهاز قياس سكر الدم قبل تناولك الطعام، وقبل النوم، وقراءة الساعة الثانية بعد منتصف الليل.
 - بعد الأسابيع القليلة الأولى، و/أو بعد بدء استخدامك جهاز المراقبة المستمرة للجلوكوز، فقد لا تُضطر إلى فحص سكر الدم في الساعة الثانية بعد منتصف الليل حينها.

الاعتناء بجهاز القياس الخاص بك

- لا تخزن جهاز القياس أو شرائط الاختبار الخاصة بك في درجة حرارة أعلى من 86 درجة فهرنهايت (في سيارة حارة أو قرب مصدر حرارة) أو أقل من 32 درجة فهرنهايت (في سيارة باردة أو المجمد)
- حافظ على زجاجة شرائط الاختبار الخاصة بك مغلقة، ولا تلمس شرائط الاختبار ما لم تكن تفحص سكر الدم لديك
- تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على شرائط الاختبار الخاصة بك. تظل شرائط الاختبار صالحة عادةً لمدة 3 شهور بعد فض الختم.
- بدل بطاريات جهاز القياس الخاص بك عند الحاجة.

أساسيات تحري الدقة

1. نظف يديك
2. نظف جهاز القياس
3. تأكد من أن شرائط الاختبار الخاصة بك غير تالفة ولا منتهية الصلاحية
4. تأكد من أن جهاز القياس الخاص بك مضبوط حسب التاريخ الصحيح والوقت الصحيح
5. من الطبيعي أن يختلف مستوى السكر في الدم قليلاً من جهاز قياس إلى آخر، ومن جهاز المراقبة المستمرة للجلوكوز إلى جهاز القياس.



فحص سكر الدم لديك

- ضع شريط الاختبار في جهاز القياس
- ركب مبيضًا (إبرة) في جهاز وخز الأصابع (جهاز البضع)
- نظف أنملة الإصبع الذي ستخزه بفركها بالكحول
- تأكد من جفاف الكحول
- ضع جهاز وخز الأصابع (جهاز البضع) مقابل إصبعك ثم قم بوخز الإصبع
- اعصر الدم ليخرج من إصبعك
 - إذا وجدت صعوبة في ذلك، فدلّ يدك إلى أسفل ورجها برفق، أو اعصر الإصبع
 - يجب أن تمسح قطرة الدم الأولى وتعصر لتخرج قطرة دم ثانية
- لامس الدم بطرف شريط الاختبار
- ستظهر نتيجة سكر الدم لديك على جهاز القياس
- تخلص من المستلزمات المستعملة
 - شريط الاختبار ومسحة الكحول: تخلص منهما في سلة القمامة
 - المبيض (الإبرة): تخلص منها في صندوق الأدوات الحادة
- 1) إذا لم يتوفر لديك صندوق للأدوات الحادة، فيمكنك استخدام وعاء بلاستيكي سميك، مثل عبوة حليب كرتونية قديمة وفارغة، أو وعاء قديم لمبيض الغسيل
- 2) إذا كنت تستخدم جهاز البضع Accu-Chek FastClix، فهو يأتي مملوءًا مسبقًا وبداخله 6 مياضع ضمن الأسطوانة. وعليك تغيير الأسطوانة بعد استخدامها بالكامل (6 مياضع).
- 3) لا تعد استخدام المياضع!



حقًا؟

أحتفظ بسجل!

نعم! كلما توفر
المزيد من
المعلومات لطبيبك،
صار أكثر قدرة
على مساعدتك في
التعامل مع إصابتك
بداء السكري!



يساعدك الاحتفاظ بسجل على:

- النظر في أنماط سكر الدم على مدار اليوم
- اكتشاف المجالات المسببة للمشكلات واحتياجات التوعية
- التحدث إلى أسرتك
- التحدث إلى طبيبك

خطوات فحص سكر الدم لديك



سيخبرك أحد أفراد فريق رعاية السكري كم سيكون معدل فحص سكر الدم لديك. في المعتاد، يُفحص معدل السكر في الدم باستمرار **قبل** كل وجبة وقبل النوم. سيجري فحص سكر الدم كذلك في الثانية بعد منتصف الليل خلال فترة إقامتك في المستشفى وعلى مدار الأسابيع القليلة الأولى بعد عودتك إلى المنزل من المستشفى.



انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم)

- يحدث انخفاض السكر في الدم، أو نقص سكر الدم، عندما يكون مستوى سكر الدم أقل من 80 ملجم/ديسيلتر. وسكر الدم المنخفض جزء طبيعي من التعايش مع السكري.
- تذكر، أنه إذا انخفض مستوى السكر في الدم أكثر من اللازم، فستحتاج إلى تناول/شرب السكر لاستعادته إلى المعدل الطبيعي بين 80-180 ملجم/ديسيلتر.



الأسباب

- تناول جرعة أكبر من اللازم من الإنسولين
- الخطأ في حساب الكربوهيدرات أو الإفراط في تخمين مقدارها
- عدم تناول كل طعامك بعد تلقي الإنسولين سريع المفعول (مثل نوفولوج (Humalog®) أو هومالوج (Novolog®))
- النشاط البدني
- التقبؤ
- الإسهال

الأعراض

- الرعشة
- سرعة ضربات القلب
- التعرق
- الدوار
- القلق
- الجوع
- تشوش الرؤية
- الضعف
- الإرهاق
- الصداع
- التهيج
- تقلب المزاج



يختلف شعور كل شخص عندما يكون سكر الدم منخفضًا. من الضروري ان تعرف ما يشعر به طفلك. ومن الضروري كذلك ان تاخذ بعين الاعتبار أن الأعراض لا تظهر لدى جميع الأطفال (وخصوصًا الأصغر سنًا).

قد يؤدي انخفاض السكر في الدم إلى صعوبة التفكير وقد يجعلك تتصرف بشكل مختلف. يجب أن تعالج سكر الدم المنخفض في أقرب فرصة ممكنة.



التعامل مع سكر الدم المنخفض (نقص السكر في الدم)

كيف يعالج انخفاض نسبة السكر في الدم؟
اتبع القاعدة "15-15" أو القاعدة "30-15".



تتضمن علامات وأعراض سكر الدم المنخفض ما يلي:

الدوار

التعرق

الرعدة

افحص السكر في الدم

إذا كان سكر الدم لديك
أقل من 60 ملجم/ديسيلتر:
فتناول 30 جرامًا من الكربوهيدرات البسيطة

إذا كان معدل سكر الدم لديك
80 - 60 ملجم/ديسيلتر:
فتناول 15 جرامًا من الكربوهيدرات البسيطة

كرر فحص سكر الدم خلال 15 دقيقة

افحص باستخدام جهاز قياس سكر الدم اليدوي الخاص بك!

- دوام على تكرار تلك الخطوات حتى ينخفض مستوى سكر الدم لديك 80 ملجم/ديسيلتر
- ما إن ينخفض 80 ملجم/ديسيلتر، يمكنك تناول وجبة خفيفة تحتوي على البروتين (مثل اللحوم الباردة والجبن) للتأكد بقاء سكر الدم لديك أعلى من 80 ملجم/ديسيلتر.
- لا تستخدم الإنسولين عند أكل أو شرب الكربوهيدرات البسيطة المستخدمة لعلاج سكر الدم المنخفض، فمن شأن ذلك أن يتسبب في المزيد من الانخفاض في سكر الدم لديك!
- يجب أن يكون العلاج باستخدام الكربوهيدرات البسيطة لأن جسمك يحتاج إلى نحو 15 دقيقة لتفتيت الكربوهيدرات البسيطة وتحويلها إلى سكر الدم.

- إذا استخدمت الكربوهيدرات المركبة في علاج انخفاض سكر الدم، فسيحتاج جسمك مدة أطول من 15 دقيقة لتفتت الكربوهيدرات إلى سكر الدم
- ينبغي عدم استخدام الكربوهيدرات المركبة مع الدهون والبروتين (الشوكولاتة، أو مقرمشات زبدة الفول السوداني، أو الزبادي اليوناني) لعلاج سكر الدم المنخفض. ففيها كمية كبيرة جداً من الدهون.
- وليس بالضرورة أن تكون الشوكولاتة من الكربوهيدرات المركبة، لكنها تحتوي على الدهون، التي تتطلب بدورها مدة أطول لهضمها. يستغرق هضم الشوكولاتة فترة أطول من اللازم، وينبغي عدم استخدامها لعلاج انخفاض السكر في الدم.

ما الكربوهيدرات البسيطة؟

15 جراماً

- 1 أنبوب من جل الجلوكوز
- 3-4 أقراص من الجلوكوز
- 1 ملعقة كبيرة من السكر أو العسل أو الشراب المركز
- 1/2 كوب (4 أونصات) من العصير
- الحلوى (باستثناء الشوكولاتة)
- 1/2 علبة من مشروب الصودا (6 أونصات، ولكن ليست صودا الحمية أو الصودا الخالية من السكر)
- 1 كيس من وجبات الفواكه الخفيفة



30 جراماً

- أنبوبان من جل الجلوكوز
- 6-7 أقراص من الجلوكوز
- 2 ملعقة كبيرة من السكر أو العسل أو الشراب المركز
- 1 كوب (8 أونصات سائلة) من العصير
- الحلوى (باستثناء الشوكولاتة)
- 1 علبة من مشروب الصودا (12 أونصات، ولكن ليست صودا الحمية أو الصودا الخالية من السكر)
- 2 كيس من وجبات الفواكه الخفيفة

أمثلة الحلوى

- كيس واحد "حجم المرح" من حلوى Skittles (17 Skittles)
- عبوة واحدة وزنها 15.6 جراماً من حلوى Airheads
- 3 لفات من Smarties
- 4 من Starbursts
- 1 كيس من "حجم المرح" من Nerds
- تأكد من أن طفلك يحتفظ بكربوهيدرات بسيطة معه طوال الوقت
- اتصل على 272-6161 (336) خلال ساعات العمل (من 8 صباحاً إلى 5 مساءً) للتحدث إلى مقدم رعاية السكري الخاص بك إذا كنت تشعر بانخفاض سكر الدم لأكثر من 3 مرات في اليوم.
- لا تتصل على 272-6161 (336) بعد ساعات العمل إلا إذا لم يتجاوز سكر الدم 80 ملجم/ديسيلتر حتى بعد إعطاء طفلك علاج يحتوي على الكربوهيدرات البسيطة مرتين.



هيا بنا نتمرن

الساعة الآن 3 مساءً. وأنت تشعر برعشة وصعوبة في التركيز. تفحص سكر الدم لديك، لتجده 66 ملجم/ديسيلتر. فهل سكر الدم منخفض أم مرتفع أم ضمن المعدل الطبيعي؟

ما الذي ينبغي أن تفعله؟

- (أ) معالجة سكر الدم المنخفض باستخدام 1/2 كوب من العصير وإعادة فحص سكر الدم خلال 15 دقيقة
- (ب) معالجة سكر الدم المنخفض باستخدام 1 كوب من العصير وإعادة فحص سكر الدم خلال 15 دقيقة
- (ج) لا شيء: هذا المستوى لسكر الدم ضمن المعدل المستهدف
- (د) معالجة سكر الدم المنخفض باستخدام 1/2 كوب من العصير وإعادة التحقق من سكر الدم خلال 15 دقيقة. واستخدام الإنسولين عند تلقي العصير.

كيف تعرف أنك عالجت سكر الدم المنخفض بنجاح؟

- (أ) عندما يصير معدل سكر الدم لديك أعلى من 80 ملجم/ديسيلتر
- (ب) عندما تشعر بالتحسن
- (ج) عندما يصير معدل سكر الدم لديك أعلى من 66 ملجم/ديسيلتر
- (د) بعد مرور 15 دقيقة بصرف النظر عن معدل زيادة رقم سكر الدم

الإجابات: منخفض، أ، أ



التعامل مع حالات سكر الدم المنخفض الطارئة

- إذا كان طفلك فاقدًا للوعي أو غير قادر على التجاوب معك، فتلك حالة طبية طارئة!
- قد يُصاب طفلك بنوبة تشنجية
- التعليمات

الخطوة 1: افحص سكر الدم، وإذا كان منخفضًا

الخطوة 2: أعط جلوكاجون (باكسيمي®) (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen®

الخطوة 3: اجعل الطفل ينقلب على جنبه

- لماذا يجب أن ينقلب الطفل على جنبه؟
- يكون طفلك أكثر عرضة لخطر الاختناق بلسانه إذا كان مستلقيًا على ظهره عند حدوث نوبة تشنجية
- يكون طفلك كذلك أكثر عرضة لخطر التقيؤ من الجلوكاجون الطبي (باكسيمي®) (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen®، ويمكن أن يزيد ذلك خطر الاختناق بالقيء إذا كان مستلقيًا على ظهره

الخطوة 4: اتصل على 911

- إذا أفاق طفلك وكان في استطاعته البلع، فاستمر حينئذ في معالجة سكر الدم المنخفض حتى يزيد سكر الدم إلى أعلى من 80 ملجم/ديسيلتر وتشعر أن طفلك قد عاد إلى طبيعته
 - بمجرد زيادة المستوى عن 80 ملجم/ديسيلتر، فينبغي أن يتناول طفلك وجبة خفيفة صغيرة (على الأقل 15 جرامًا من الكربوهيدرات مع البروتين). لا تعط الإنسولين عند تناول الوجبة الخفيفة.
- التوجيهات العامة بشأن التخزين/التعامل مع باكسيمي® (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen®
 - ينبغي لكل من يتلقى الإنسولين أن يحتفظ بباكسيمي® (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen® معه طوال الوقت
 - تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على وصفة باكسيمي® (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen®
 - خزن باكسيمي® (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen® في درجة حرارة الغرفة
 - لا تخزنه في مكان شديد الحرارة (السيارة أو ضوء الشمس المباشر) أو شديد البرودة (الثلاجة أو المجمد)
 - درب كل مقدمي الرعاية/الأصدقاء/أفراد الأسرة على طريقة استخدام باكسيمي® (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen®

التعامل مع حالات سكر الدم المنخفض الطارئة (يُتبع)

كيف يُعطى باكسيمي® (Baqsimi®)

1. إعداد الجرعة



- انزع الغلاف البلاستيك عن طريق شد الشريط الأحمر
- ثم افتح الغطاء وأخرج الجهاز من الأنبوب
- لا تضغط على المكبس حتى تصبح جاهزاً لإعطاء الجرعة



2. إعطاء الجرعة

- أمسك الجهاز بين أصابعك والإبهام
- أدخل الطرف برفق في واحدة من فتحتي الأنف حتى يلامس الإصبع (الأصابع) الجزء الخارجي من الأنف
- ادفع المكبس كله للداخل
- تكتمل الجرعة حين يظهر الخط الأخضر

التعامل مع حالات سكر الدم المنخفض الطارئة (يُتبع)

كيفية إعطاء Gvoke HypoPen®



أعط في الجزء العلوي من الذراع،
أو البطن، أو الفخذ

مستخدم بإذن من Xeris Pharmaceuticals, Inc.
شركة Xeris Pharmaceuticals, Inc. غير مرتبطة بهذا المحتوى (أو كتيب التوعية بالسكري)

إذا لم يكن لديك باكسيمي (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen® في متناول يدك، فيمكنك استخدام أعراض منزلية أخرى بدلاً من ذلك، مثل زينة الكعك أو الشراب على الجزء الداخلي من خد الطفل أو لثته.

- إذا كان عمر الطفل أكبر من سنة، فيمكنك كذلك استخدام العسل

هيا بنا نتمرن

السؤال 1: الساعة الآن 5 مساءً وقد عدت إلى المنزل لتجد طفلك فاقداً للوعي. تفحص سكر الدم لديه، لتجده 32 ملجم/ديسيلتر. هل تلك حالة طارئة؟

(أ) طارئة

(ب) ليست طارئة

السؤال 2: ما الذي ينبغي أن تفعله؟

- (أ) إعطاء الجلوكاجون (باكسيمي (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen®)، ثم قلب الطفل على جنبه، ثم الاتصال على 911
(ب) قلب الطفل على جنبه، ثم إعطاء الجلوكاجون (باكسيمي (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen®)، ثم الاتصال على 911
(ج) الاتصال على 911، ثم إعطاء الجلوكاجون (باكسيمي (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen®)، ثم قلب الطفل على جنبه
(د) قلب الطفل على جنبه، ثم الاتصال على 911، ثم إعطاء الجلوكاجون (باكسيمي (Baqsimi®) أو Gvoke HypoPen®)

الإجابات: أ، أ



ارتفاع السكر في الدم (سكر الدم المرتفع)

يحدث سكر الدم المرتفع، أو فرط سكر الدم، حين يكون مستوى سكر الدم أعلى من 180 ملجم/ديسيلتر. سكر الدم المرتفع جزء طبيعي من الإصابة بداء السكري.

تذكر، إذا كان مستوى سكر الدم أعلى مما ينبغي، فستحتاج الإنسولين سريع المفعول، مثل نوفولوج (Novolog®)/هومالوج (Humalog®) لخفض سكر الدم مرة أخرى إلى المعدل المستهدف، وهو 80-180 ملجم/ديسيلتر.

الأسباب:

- خطأ في عد الكربوهيدرات أو تخمين مقدار أقل من الحقيقي
- عدم تلقي ما يكفي من الإنسولين سريع المفعول (Novolog®) أو هومالوج (Humalog®)
- تفويت جرعة (جرعات) أو نسيانها من الإنسولين سريع المفعول (Novolog®) أو هومالوج (Humalog®)
- استخدم إنسولين منتهي الصلاحية
- استخدام إنسولين متروك في درجة حرارة شديدة السخونة أو البرودة
- المرض
- العدوى
- الإصابة
- الإجهاد
- زيادة المستويات المطلوبة من الإنسولين المرتبطة بالنمو، و/أو البلوغ، و/أو دورة الحيض

الأعراض:

- زيادة العطش
- كثرة التبول
- التبول اللاإرادي المستجد أو المتزايد
- تشوش الرؤية
- النعاس
- بطء التئام الجروح
- نقص الوزن غير المُبرر على مدار فترة وجيزة
- الصداع
- الإرهاق
- تعكر المزاج



التعامل مع ارتفاع السكر في الدم (سكر الدم المرتفع)

- متى ينبغي أن أقلق من سكر الدم المرتفع؟
 - إذا كان سكر الدم أعلى من 300 ملجم/ديسيلتر لأكثر من 3 ساعات
 - إذا كان طفلك مريضًا
 - عند التشخيص، من الطبيعي أن يكون سكر الدم مرتفعًا حتى تضبط جرعات الإنسولين حسب احتياجات طفلك.
 - ستحدث إلى مرشد مرضى السكري بعد مغادرة المستشفى للمساعدة على ضبط جرعات الإنسولين.
- كيف أتعامل مع سكر الدم المرتفع؟
 - أعطِ الإنسولين سريع المفعول (نوفولوج® (Novolog) أو هومالوج® (Humalog))
 - o تذكر، إذا كان سكر الدم مرتفعًا ولم يكن طفلك جائعًا، فيمكنك أن تعطي فقط جرعة التصحيح.
 - اشرب الماء
 - فكر في فحص الكيتونات



الخطوة 1

سكر الدم أعلى من 300 ملجم/ديسيلتر لأكثر من 3 ساعات



الخطوة 2

أعطِ الإنسولين سريع المفعول (نوفولوج® (Novolog) أو هومالوج® (Humalog))
اشرب الماء
فكر في فحص الكيتونات



الخطوة 3

كرر التحقق من سكر الدم خلال 3 ساعات



الخطوة 4

كرر الخطوات 1 و 2 حتى يعود مستوى سكر الدم إلى المعدل المستهدف، وهو 80-180 ملجم/ديسيلتر

التعامل مع ارتفاع السكر في الدم (سكر الدم المرتفع)

ما الكيتونات؟

- تذكر، لا تستطيع أجسامنا استخدام سكر الدم لإنتاج الطاقة عندما لا يوجد ما يكفي من الإنسولين لإدخال سكر الدم إلى خلايانا.
- يفتت الجسم الدهون إلى كيتونات لاستخدامها في الحصول على الطاقة.
- الكيتونات حمضية ويمكن أن تُمرضك.
- يمكنك أن تعرف إذا كان الجسم يقوم بذلك عن طريق فحص الكيتونات في بول طفلك

كيفية فحص الكيتونات

- تبول في كوب بلاستيكي نظيف، واغمس شريط اختبار الكيتونات في البول، او تبول مباشرةً على شريط اختبار الكيتونات
- تأكد من القيام بذلك في منتصف تدفق البول، لأن القطرات الأولى من البول "ملوثة".
- تحقق من الزجاجة لترى المدة التي ينبغي أن تنتظرها بعد غمس شريط اختبار الكيتونات في البول لمقارنة شريط اختبار الكيتونات بمخطط الألوان على زجاجة شرائط اختبار الكيتونات
- قارن شريط اختبار الكيتونات بمخطط ألوان الكيتونات على زجاجة شرائط اختبار الكيتونات.

متى ينبغي أن أفحص الكيتونات؟

- إذا كان مستوى سكر الدم 300 ملجم/ديسيلتر أو أعلى لمدة تزيد على 3 ساعات متتالية
- إذا كنت مريضاً (افحص الكيتونات يوميًا عندما تشعر بالإعياء حتى وإن كانت نتيجتها سلبية)
- إذا كنت تتقيأ حتى إذا كان سكر الدم أقل من 300 ملجم/ديسيلتر
- ستجري التوعية بالتعامل مع أيام المرض في فصل داء السكري بعد أن تغادر المستشفى
- اتصل على **272-6161 (336)** للتحدث إلى مقدم رعاية السكري الخاص بك إذا كانت لديك كمية متوسطة أو كبيرة من الكيتونات



نصيحة مفيدة!

- شرائط اختبار الكيتونات غير مشمولة دومًا بالتأمين
- يمكنك شراء شرائط اختبار الكيتونات دون وصفة طبية من صيدليتك المحلية
- تتوفر شرائط اختبار الكيتونات في زجاجة
- تنتهي صلاحية شرائط اختبار الكيتونات في الظروف الطبيعية بعد 3 أشهر من فتحها. تأكد من أن شرائط اختبار الكيتونات التي تستخدمها غير منتهية الصلاحية!
- احتفظ بشرائط اختبار الكيتونات في درجة حرارة الغرفة (لا تتركها في السيارة/الثلاجة/المجمد)

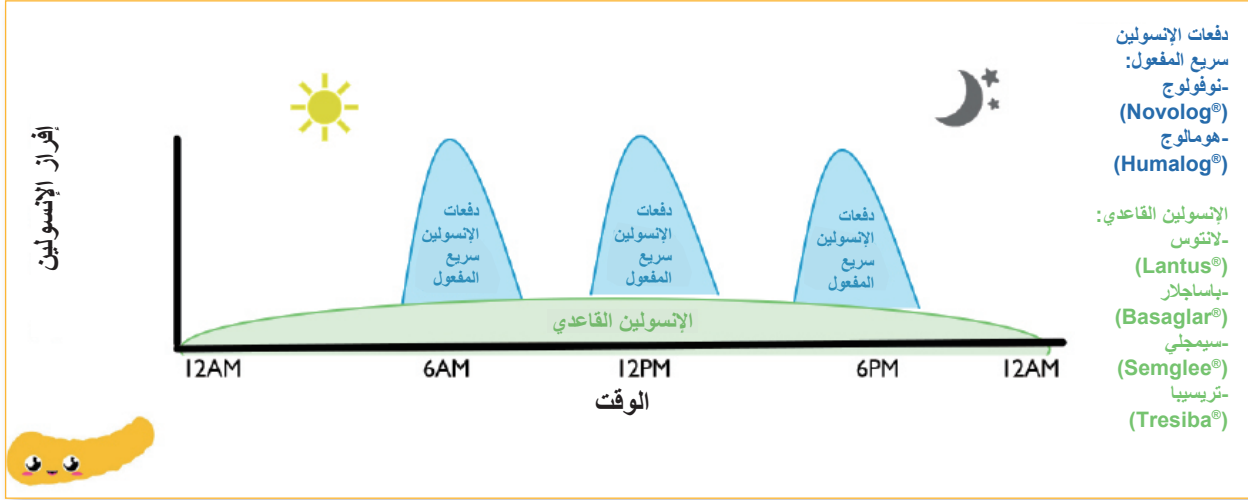
الإنسولين

- الإنسولين يصنعه البنكرياس، وهو يساعد على إدخال سكر الدم إلى خلايا الجسم لاستخدامها في إنتاج الطاقة.
 - في حالة داء السكري، يتوقف البنكرياس عن إنتاج ما يكفي من الإنسولين.
 - من دون الإنسولين، يظل سكر الدم في مجرى الدم.
 - سيفتت جسمك الدهون لصنع الكيتونات لاستخدامها في إنتاج الطاقة إذا لم يستطع الإنسولين إدخال سكر الدم إلى الخلية لاستخدامه لإنتاج الطاقة.
- o تذكر، فالكيتونات = حمض في جسمنا
- o حمض في جسمنا = مرض!
- يُعطى الإنسولين بالحقن (باستخدام قلم إنسولين) أو باستمرار (باستخدام مضخة الإنسولين)
- يجب أن تعرف طريقة إعطاء الإنسولين باستخدام قلم الإنسولين قبل بدء استخدام مضخة الإنسولين



الإنسولين (يُتبع)

- نعطي حقن الإنسولين لمحاكاة الطريقة التي يوفر بها البنكرياس في أجسامنا الإنسولين
- يوفر البنكرياس القليل من الإنسولين طوال اليوم (تعوض حقن الإنسولين طويل المفعول ذلك) والمزيد من الإنسولين حين نتناول الطعام (تعوض حقن الإنسولين فائق السرعة أو سريع المفعول ذلك)



نوع الإنسولين	الاسم (الأسماء)	البدء	الذروة	المدة	الاستقرار (بعد الفتح)
ذو مفعول فائق السرعة	فياسب (Fiasp®)، ليومجيف (Lyumjev®)	10-15 دقيقة	ساعة ونصف	3 ساعات	1 شهر
سريع المفعول	نوفولوج (Novolog®)، هومالوج (Humalog®)	30 دقيقة	1-2 ساعة	3 ساعات	1 شهر
طويل المفعول	ليفمير (Levemir®)	ساعة واحدة	3-14 ساعة	حتى 24 ساعة	شهر ونصف
طويل المفعول	سيمجلي (Semglee®)، لانتوس (Lantus®)، باساجلار (Basaglar®)	3 ساعات	بلا ذروة	24 ساعة	1 شهر
ذو مفعول فائق الطول	تريسيبا (Tresiba®)	ساعة واحدة	بلا ذروة	42 ساعة	شهران

الإنسولين (يُتبع)

نصيحة مفيدة!

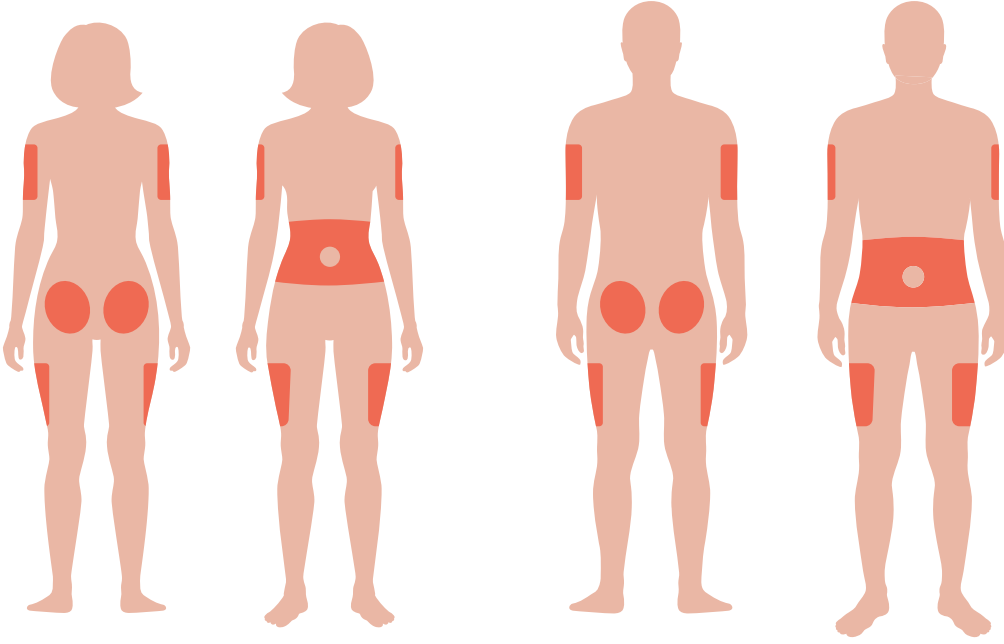
- التخزين مهم جدًا
 - لا تترك الإنسولين في مكان شديد الحرارة (مثل تركه في سيارة حارة، أو في ضوء الشمس، أو على مقربة من فرن/ سخان) أو في مكان شديد البرودة (مثل سيارة باردة، أو المجمد، أو في موضع يلامس جدران الثلاجة أو ظهرها)
 - في حالة السفر إلى مكان مفتوح (مثلًا، على الشاطئ أو في فعالية رياضية): احتفظ بالإنسولين في علبة الغداء مع عبوة ثلج
- إذا كان مفتوحًا: يصلح الإنسولين للاستعمال في درجة حرارة الغرفة، أو يمكن حفظه في الثلاجة لمدة تتراوح بين شهر وشهرين، ويتوقف ذلك على نوع الإنسولين
- إذا لم يكن مفتوحًا: يصلح الإنسولين للاستعمال إذا حُفظ في الثلاجة حتى تاريخ انتهاء الصلاحية
- عند حقن الإنسولين البارد، مثلما يحدث عندما يحقن شخص ما الإنسولين بسرعة فور إخراجه من الثلاجة، فقد يشعر البعض بشعور حارق/الاسع يسببه الإنسولين. وللد من ذلك الشعور الحارق/الاسع:
 - احتفظ بالإنسولين في درجة حرارة الغرفة (تذكر أنه صالح للاستخدام بعد الفتح لمدة شهر إلى شهرين، ويتوقف ذلك على نوع الإنسولين)
 - في حالة حفظ الإنسولين في الثلاجة، فينبغي إخراج الإنسولين من الثلاجة قبل استخدامه بمدة 30 دقيقة
- لا يمكن خلط الإنسولين فائق السرعة أو الإنسولين سريع المفعول بالإنسولين طويل المفعول.
 - الإنسولين فائق السرعة أو الإنسولين سريع المفعول: فياسب® (Fiasp)، ليومجيف® (Lyumjev)، نوفولوج® (Novolog)، هومالوج® (Humalog)
 - الإنسولين طويل المفعول: لانتوس® (Lantus)، باساجلار® (Basaglar)، سيمجلي® (Semglee)، تريسيبا® (Tresiba)
- إذا كنت تعطي الإنسولين فائق السرعة أو الإنسولين سريع المفعول في نفس وقت إعطاء الإنسولين طويل المفعول، فتأكد من إعطاء الحقن في جانبيين متقابلين من الجسم



حَقْن الإِنسولين

ستعلمك ممرضتك، أنت والقائم (القائمين) على رعايتك، كيف تحقن نفسك بالإِنسولين بطريقة صحيحة، وبالكمية الصحيحة من الإِنسولين. من المهم أن تبدل مواضع الحقن في كل مرة. قد يُمتص الإِنسولين بمعدلات مختلفة، ويتوقف ذلك على موضع حقن الإِنسولين، وما إذا كنت تمارس الرياضة. المواضع المثالية لحقن الإِنسولين هي المواضع ليينة الملمس. تجنب الحقن في المواضع الصلبة، مثل الأنسجة الندبية أو العضلات.

مواضع حقن الإِنسولين:



- البطن
- الجزء الخارجي من الفخذين
- ظهر الجزء العلوي من الذراعين
- الجزء العلوي من الأرداف/أسفل الظهر



خطوات إعطاء الإنسولين باستخدام قلم الإنسولين



اغسل يديك.



انزع غطاء القلم وافرك السدادة المطاطية بمسحة كحول.



انزع اللسان الواقي من الإبرة واربطها بالقلم.



انزع الغطاء البلاستيكي الخارجي وغطاء الإبرة.



اضبط القرص المدرج على وحدتين.



اضغط الزر حتى تظهر قطرة إنسولين (حقن الهواء)، بينما لا تزال الإبرة متجهة لأعلى.



إذا لم يظهر الإنسولين، فكرر الحقن في الهواء. وإذا لم يظهر الإنسولين كذلك، فكرر مرة ثالثة. وإذا لم يظهر الإنسولين كذلك، فبدّل الإبرة.



لف نهاية قلم الإنسولين لتحديد عدد وحدات الإنسولين التي تخطط لحقنها. ادفع الإبرة إلى الجلد. اضغط على الزر لأسفل إلى أقصاه، واثبت على تلك الوضعية لمدة 10 ثوانٍ. اسحب الإبرة من الجلد.

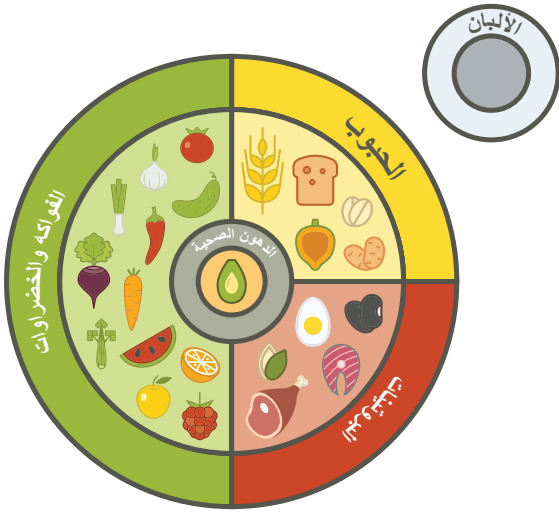


أعد تغطية الإبرة بغطاء الإبرة الخارجي (وليس غطاء الإبرة الداخلي). لف الإبرة. ضع الإبرة المستعملة في وعاء الأدوات الحادة أو في زجاجة بلاستيكية سميكة (مثل زجاجة مبيض الغسيل أو عبوة حليب كرتونية)

ما إن ينتهي الحقن في الهواء تأكد من ضبط جرعة القلم عند "0" (صفر). واختر الموضع ونظفه باستخدام الكحول.

الغذاء الصحي

- الغذاء الصحي جزء مهم من الحفاظ على سكر الدم لديك ضمن معدله المستهدف، وهو 80-180 ملجم/ديسيلتر.
- ينبغي ألا تتوقف عن تناول الكربوهيدرات. ينبغي أن يتناول الجميع، بمن فيهم مرضى السكري، طعامًا يشمل كل فئات الأطعمة.
- ينبغي الاستمتاع بكل فئات الأطعمة باعتدال.
- ستتحول الكربوهيدرات إلى سكر الدم، وسيرفع ذلك مستوى سكر الدم لديك. ولذلك، سيحتاج طفلك إلى الإنسولين عند تناول الكربوهيدرات. وقد تزيد بعض الكربوهيدرات نسبة سكر الدم سريعًا، بينما قد يزيد بعضها سكر الدم ببطء أكبر.
- يجب أن تعرف حجم حصص الطعام، مثلًا بطريقة MyPlate (انظر صفحة 28)
- التصرف المثالي هو تناول 2-3 حصص من الفاكهة والخضراوات يوميًا، وتناول 3 حصص من أطعمة الحبوب والألبان والبروتين يوميًا.
- تذكر أن حصة الطعام لا تعني بالضرورة وجبة واحدة، ولكنها تعني حجم الحصة التي تتناولها!
- راجع صفحة 43 لتحديد كيفية تقدير حجم حصة الطعام (هذا يتوقف على حجم يد طفلك)
- إذا كنت تستخدم حجم الحصة الغذائية لتقدير إحصاء الكربوهيدرات، فهذا يقاس باستخدام يد شخص بالغ.



المجموعات الغذائية الأساسية

- توجد ثلاث مجموعات غذائية أساسية أو ثلاثة مغذيات كبرى وهي:
- الكربوهيدرات والبروتين والدهون.
 - ومن المهم كذلك لجسمك أن يستهلك المغذيات الصغرى، وهي موجودة في كل الأطعمة. إن تناول أطعمة مختلفة ومتنوعة هو الطريقة المثلى للتأكد من نموك بصورة صحية وقوية.

الكربوهيدرات/الخبوب

- هي المصدر الرئيسي للطاقة في جسمك، وينبغي إدراجها في كل وجبة. فالكربوهيدرات البسيطة ستؤدي إلى رفع سكر الدم سريعًا، بينما تؤدي الكربوهيدرات المركبة إلى رفع سكر الدم بمعدل أبطأ.
- أمثلة:

- "الكربوهيدرات المعتادة": المعكرونة، والأرز، والخبز، والبطاطس، والحلويات (الكعك/الكوكيز)
- "الكربوهيدرات الخفية": الخضراوات النشوية (الذرة والفاصوليا والبازلاء والبطاطس والقرع واليقطين)، وحبوب الإفطار واللبن والزبادي والفاكهة



البروتين

- يساعد على إصلاح العضلات وبنائها. ويساعد كذلك على استقرار مستوى سكر الدم لديك.
- تشمل الأمثلة لحم الخنزير، واللحم البقري، ولحم الحملان، والدجاج، والديك الرومي، والسلمك، والبيض، والجبن، والمكسرات، وزبدة الفول السوداني، وأطعمة الصويا، والتوفو

الدهون

- يساعد على امتصاص الفيتامينات. وتؤثر كذلك على سكر الدم لديك ببطء و"تظل موجودة" لفترة أطول من الوقت.
- والدهون غير المشبعة مفيدة للصحة أكثر من الدهون المشبعة.
- تشمل أمثلة الدهون غير المشبعة ما يلي: السمن النباتي، والمايونيز، والمكسرات، والبذور، والزيوت (الكانولا والزيتون)، وزبدة الفول السوداني/المكسرات القابلة للفرد، وصلصة السلطة
- وتشمل أمثلة الدهون المشبعة ما يلي: الزبد، والبيكون، والسجق، والجبن الكريمي، والمرق، والكريمة الحامضة، والأطعمة المجففة، والجبن

نصيحة مفيدة!

- اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا يتضمن البروتين الخالي من الدهون، والدهون الصحية، والكربوهيدرات
- لا تفوت وجبة حتى لو كان سكر الدم لديك مرتفعًا
- ابدل قسارى جهدك لاستبدال المشروبات السكرية بالماء أو بمشروبات خالية من السكر/مشروبات الحمية

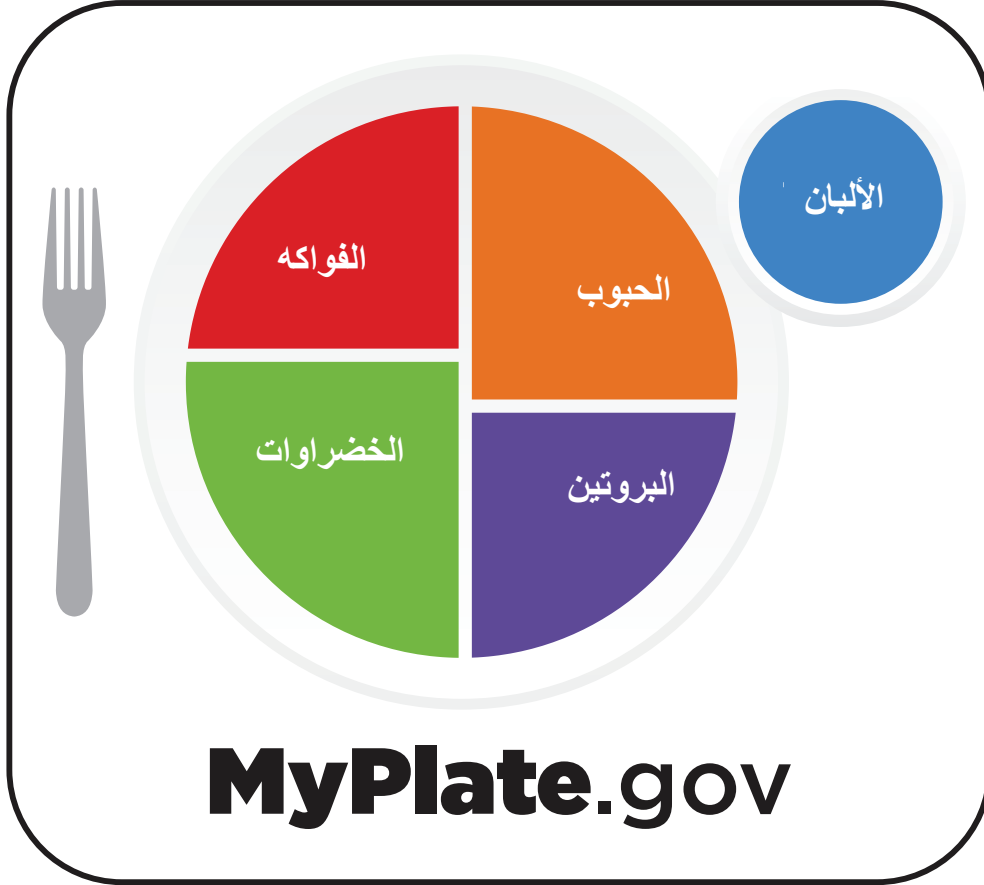


حافظ على وزن صحي.

خطة الغذاء الصحي

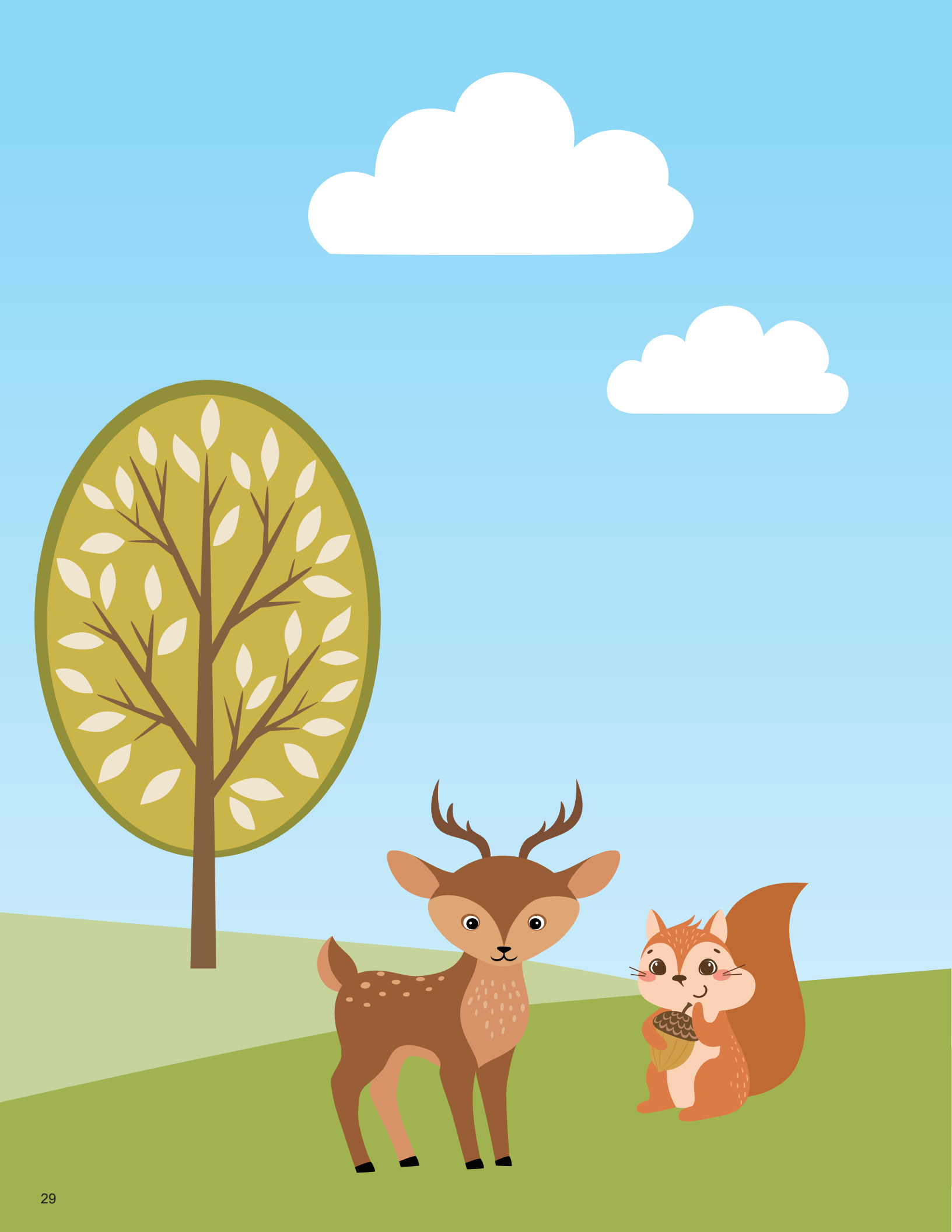
قبل أن تتناول الطعام، فكر فيما يوضع في طبقك أو كوبك أو صحنك. فالأطعمة مثل الخضروات والفواكه، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان منخفضة الدسم، والبروتينات قليلة الدهون تحتوي على العناصر الغذائية التي تحتاج إليها للالتزام بخطة الغذاء الصحي للقلب.

تذكر تلك التوصيات والنصائح عند تشكيل طبقك الغذائي الصحي للقلب كل يوم.



• تلك الكميات مناسبة لمن يمارسون النشاط البدني المعتدل لمدة أقل من 30 دقيقة يوميًا، خلافًا للنشاط اليومية المعتادة. قد يستطيع الأشخاص الذين يمارسون نشاطًا بدنيًا أكبر تناول المزيد بما يتفق مع احتياجاتهم من السرعات الحرارية.

الصور الترويجية من الموقع الإلكتروني ChooseMyPlate.gov



خطة الغذاء الصحي

البروتين

الدهون (بالجرام)	البروتين (بالجرام)	
0-3	7	خال من الدهون
4-7	7	متوسط الدهون
8 فأكثر	7	غني بالدهون

اللحوم

صنف الطعام	خال من الدهون	متوسط الدهون	غني بالدهون
اللحم البقري	لحم الردف المفروم، واللحم المشوي شرائح لحم الردف، ولحم الخاصرة والسنتيك، ولحم المتن	اللحم البقري المثلج، واللحم البقري المفروم، ولحم الضلع، والضلوع القصيرة	--
الدجاج	من دون الجلد	بالجلد	--
السمك	الرنجة المدخنة أو السالمون	أي منتج مقلي	--
لحم الحمل	الضلع أو الساق أو اللحم المشوي	اللحم المفروم والضلع المشوي	--
لحم الخنزير	لحم الخنزير المقدم الكندي أو لحم الضلع أو الخاصرة/اللحم المشوي وفخذ الخنزير، ولحم المتن	الإسكالوب، الكتف المشوي	اللحم المفروم السجق، الأضلاع الجانبية
لحوم الشطائر	اللحم البقري المقطع، اللحوم المقطعة إلى شرائح رفيعة (اللانثون، ولانثون الديك الرومي)	--	البولونيا والبسطرمة والسلامي الجاف
النقانق	--	السجق مع 4-7 جرامات من الدهن لكل أونصة	النقانق الألمانية المشوية ونقانق الشوريو، والنوع الإيطالي، والنوكفورست، والبولندي، والمدخن
المحار	البطلينوس والكابوريا ومحاكيات المحار والجمبري والإسكالوب والإستاكوزا	--	--
لحم العجل	قطع الخاصرة، واللحم المشوي	الإسكالوب (دون بقسماط)	--

بدائل اللحوم

خال من الدهون	متوسط الدهون	غني بالدهون
اللحم البقري المجفف الجبن القريش بديل البيض أو هوت دوج بياض البيض (إذا كان به 3 جرامات من الدهون أو أقل)، والسردين	جبن الفيتا والموتزاريلا والجبن قليل الدهن والجبن الخيطي البيض التوفو	الجبن الأمريكي، والأزرق، وجبن البري، والتشيدر، والكيسو، والجبن السويسري الهوت دوج البقري أو المصنوع من لحم الخنزير

الدهون

غير المشبعة (أحادية التشبع)	غير المشبعة (متعددة التشبع)	المشبعة
الأفوكادو زبدة الجوز (خالية من الدهون المتحولة) المكسرات (اللوز، الكاجو، الفول السوداني، البقان، الفستق) الزيوت (الكانولا والزيوتون والفول السوداني) الزيوتون	السمن النباتي المايونيز الزيت: (الذرة، وبذور القطن، وبذور الكتان، وبذور العنب، وبذور القرطم، والصويا، وعباد الشمس) صلصة السلطة البذور: بذور الكتان (كاملة)، واليقطين، وعباد الشمس، والسمن الجوز	لحم الخنزير المقدم الزبدة القشدة الجبن الكريمي دهن الخنزير الزيت: (زيوت جوز الهند، والنخيل، ونواة النخيل) القشدة الحامضية

خطة الغذاء الصحي

الكربوهيدرات

الخبز	الحبوب والبقوليات	الوجبات الخفيفة والحلويات
خبز البايغل الخبز (الأبيض، والحبوب الكاملة، وبومبرنيكل، والجاودار) كعك المافن الإنجليزي قطعة خبز الهوت دوج أو الهمبرجر البانتيك اللفات محارة التاكو خبز التورتيا الوافل	النخالة والقمح الجاف ودقيق القمح حبوب الإفطار والشوفان المطهون، ودقيق الشوفان، والذرة المنفوشة، والقمح المقطع، المغلفة بالسكر، وغير المخلدة الكسكس الفرانولا (قليلة الدسم أو العادية) الفريك المعكرونة الأرز (الأبيض والبنّي والبري)	الرقائق المقرمشات الكوكيز الفشار البريتزل كعك الأرز الكعك البراونيز القطاير الحلوى
الخضراوات النشوية	الفواكه	اللبن
الفاصوليا الذرة العدس الذرة البازلاء البطاطس البقطين القرع اليام	التفاح صوص التفاح المشمش الموز التوت (التوت الأسود والأزرق والبري، والفراولة) الشمام الكرز التمر الفاكهة المجففة التين عصير الفواكه الجريب الفروت العنب شمام كوز العسل الكوي المانجو خوخ نكتارين البرتقال البابايا الخوخ الكمثرى الأناناس البرقوق القراصيا اليوسفي	اللبن بالشوكولاتة الحليب المكثف الأيس كريم الحليب أو مخيض الحليب حليب الصويا الزبادي

قائمة الـ 15 جرامًا من الكربوهيدرات

النشويات

تحتوي الحصة الواحدة من النشويات على 15 جرامًا من الكربوهيدرات.

حجم الحصة الغذائية	الخبز
1/4 خبز بايغل كبير (1 أونصة)	خبز البايغل
1 بسكوتة (عرضها 2.5 بوصة)	البسكوتيت
1/3 كوب	حشوة الخبز
	الخبز (من نوع الرغيف) الأبيض، من الحبوب الكاملة، أو الفرنسي، أو الإيطالي، أو بومبرنيكل، أو الشوفان، أو خبز العجينة المنخمة، أو الزبيب غير المجمد، أو القرفة
1 شريحة (1 أونصة)	خبز الشباتة
1 أونصة	خبز الذرة
مكعب 1-3/4 بوصة (1.5 أونصة)	كعك المافن الإنجليزي
1/2 كعكة مافن	خبز الهوت دوج أو خبز الهمبرجر
1/2 قطعة خبز (3/4 أونصة)	خبز النان
مربع 1-1/4 بوصة (1 أونصة)	البانكيك
1 بانكيك (عرضها 4 بوصات، وسمكها 1/4 بوصة)	الخبز البلدي (عرضه 6 بوصات)
1/2 خبز بلدي	خبز كيزر سادة
1 كيزر صغير (1 أونصة)	محارة التاكو
2 محارة تاكو (عرضها 5 بوصات)	تورتيلا، الذرة
1 تورتيلا صغيرة (عرضها 6 بوصات)	تورتيلا، الطحين
1 تورتيلا صغيرة (عرضها 6 بوصات) أو	
1/3 تورتيلا كبيرة (عرضها 10 بوصات)	
1 وافل (العرض 4 بوصات)	الوافل

حجم الحصة الغذائية

- 1/3 كوب
- 1/3 كوب
- 1/3 كوب
- 1/2 كوب
- 1/3 كوب
- 1/3 كوب
- 1/3 كوب
- 1/3 كوب
- 1/3 كوب
- 1/2 كوب
- 1/2 كوب

الحبوب (المطهوه)

- الشعير
- البرغل
- الكسكس
- الشوفان
- المعكرونة، البيضاء أو بالقمح الكامل
- البولينتا (عصيدة دقيق الذرة)
- الكينوا
- أرز، أبيض أو بني
- (كل الألوان والأنواع)
- التبولة
- الأرز البري

حجم الحصة الغذائية

- 1/2 كوب
- 1/4 كوب
- 1/4 كوب
- 1.5 كوب
- 1/2 كوب
- 1/2 كوب
- 3/4 كوب

حبوب الإفطار

- الحبوب المطهوه (دقيق الشوفان و Cream of Wheat® والحصى)
- حبوب إفطار الغرانولا
- الموسلي
- الحبوب المنفوشة
- الحبوب القمحية المقطعة، السادة
- الحبوب المغطاة بالسكر
- الحبوب الجاهزة غير المحلاة (Cheerios)



قائمة الـ 15 جرامًا من الكربوهيدرات (يُتبع)

حجم الحصة الغذائية

- 8 مقرمشات
- 2-5 قطع (3/4 أونصة)
- 3 مقرمشات
- 12 رقاقة (1 أونصة)
- 3 مربعات (2.5 بوصة)
- 1 لوح (3/4 أونصة)
- 3/4 أونصة
- 10 مقرمشات
- 20 قطعة مقرمشات
- 3 أكواب
- 3/4 أونصة
- كعكتان (2) (عرضهما 4 بوصات)
- 6 مقرمشات
- 6 مقرمشات
- 5 عادية (مربعات 1.5 بوصة) أو 10 رقيقة (3/4 أونصة)



المقرمشات/الوجبات الخفيفة

- المقرمشات
- مقرمشات أشكال الحيوانات
- مقرمشات الجبن أو شطائر زبدة الفول السوداني الرقائق
- مقرمشات جراهام
- لوح الغرانولا أو ألواح الوجبات الخفيفة
- خبز المصصة (كل الأشكال والأحجام)
- المكسرات ومقرمشات الأرز
- مقرمشات المحار
- الفشار
- البريتزل
- كعك الأرز
- مقرمشات الزبدة المدورة
- قطع البسكويت المالح
- مقرمشات القمح الكامل المخبوزة

حجم الحصة الغذائية

- 1/4 كوب
- 1/2 كوب
- قطعة تتراوح بين 4 بوصات و4.5 بوصة (1/4 كوز كبير)
- 1 كوب (أونصتان (2))
- 3/4 كوب
- 1/2 كوب
- 1 كوب
- 1/2 كوب
- 1/2 كوب
- 1/3 كوب
- 1/4 قطعة بطاطس كبيرة (3 أونصات)
- 1/2 كوب
- 3/4 كوب
- 1/2 كوب
- 1 كوب
- 1/2 كوب (3.5 أونصة)

الخضراوات النشوية (المطهونة)

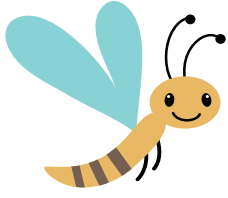
- ثمرة الخبز
- الذرة
- كوز الذرة المسلوق
- البطاطس المقلية
- عصيدة الذرة
- صوص المارينارا، أو المعكرونة، أو الإسباجيتي
- الخضراوات المخلوطة بالقمح أو البازلاء
- الجزر الأبيض
- البازلاء
- موز الجنة
- البطاطس - المخبوزة بقشرها
- البطاطس - المسلوقة أو المهروسة
- مهروس القرع، معلب، بدون سكر مضاف
- سوكوتاش
- القرع الشتوي (البلوطي والجوزي)
- بطاطا اليام أو البطاطا الحلوة

حجم الحصة الغذائية

- 1/3 كوب
- 1/2 كوب
- 1/2 كوب
- 1/2 كوب
- 1/2 كوب

الفاصوليا (المطهونة)

- الفاصوليا المشوية
- الفاصوليا (السوداء وجاربانزو واللوبييا والليما والبننتو والبيضاء)
- العدس (أي لون)
- اللوبييا (ذات النقطة السوداء، المقسمة)
- الفاصوليا المقلية



قائمة الـ 15 جرماً من الكربوهيدرات (يُتبع)

حجم الحصة الغذائية

- 1 صغيرة (4 أونصات)
- 4 حلقات
- 1/2 كوب
- 1/2 كوب
- 8 أنصاف مشمش
- 4 حبات مشمش (5.5 أونصات إجمالاً)
- 1 موزة صغيرة للغاية (طولها حوالي 4 بوصات/4 أونصات)
- 1 كوب
- 3/4 كوب
- 1 كوب
- 1/2 كوب
- 12 كرزة (3.5 أونصات)
- 3 ثمرات صغيرة (دقلة نور) أو 1 كبيرة (تمر المجهول)
- 2 ملعقة كبيرة
- 3 تينيات صغيرة
- 1.5 تينة كبيرة أو 3 تينيات متوسطة (3.5 أونصة)
- 1/2 كوب
- 1/2 جريب فروت كبيرة (5.5 أونصة)
- 3/4 كوب
- 17 حبة عنب صغيرة (3 أونصات)
- 2 صغيرتان (2.5 أونصات)
- 1 كوب
- 1/2 كوب
- 3/4 كوب
- 3/4 كوب
- 1/2 مانجو صغيرة (5.5 أونصات) أو 1/2 كوب
- 1 متوسطة (5.5 أونصات)
- 1 متوسطة (6.5 أونصات)
- 1/2 بابايا (8 أونصات) أو 2 كوب من المكعبات
- 1/2 كوب
- 1 خوخة متوسطة (6 أونصات)
- 1/2 كوب
- 1/2 كمثرى كبيرة (4 أونصات)
- 1/2 كوب
- 3/4 كوب
- 1/4 موزة جنة (2.25 أونصة)
- 1/2 كوب
- 3 حبات قراصيا
- 2 حبات برقوق (5 أونصات إجمالاً)
- 1/2 كوب
- 1 كوب
- 1-1/4 كوب كامل
- 1 كبير (6 أونصات)
- 1-1/4 كوب

حجم الحصة الغذائية

- 1/3 كوب (3 أونصة)
- 1/2 كوب (4 أونصة)
- 1/3 كوب (3 أونصة)

الفواكه

- الفاكهة (بما في ذلك القشر واللُب والبذور واللحاء)
- التفاح غير المقشر
- التفاح، المجفف
- صوص التفاح، غير المحلى
- المشمش، المعلب
- المشمش، المجفف
- المشمش، الطازج
- الموز
- التوت الأسود
- التوت الأزرق
- الكانتالوب، المقطع إلى مكعبات
- الكرز، المعلب
- الكرز، الطازج
- التمر
- الفاكهة المجففة (التوت الأزرق والكرز والتوت البري والزبيب، والخلطات)
- التين، المجفف
- التين، الطازج
- كوكتيل الفاكهة
- الجريب فروت، الطازج
- الجريب فروت، مقطع في علبة صفيح
- العنب
- الجوافة
- شمام كوز العسل المقطع لمكعبات
- الكيوي، شرائح
- البشملة، مكعبات
- برتقال الماندرين، المعلب
- المانجو
- خوخ نكتارين
- البرتقال
- البابايا
- الخوخ، المعلب
- الخوخ، الطازج
- الكمثرى، المعلبة
- الكمثرى، الطازجة
- الأناناس، المعلب
- الأناناس، الطازج، المقطع لمكعبات
- موز الجنة (مفرط النضج)
- البرقوق، المعلب
- البرقوق، المعلب (القراصيا)
- البرقوق، الطازج
- بذور الرمان
- التوت الأحمر
- الفراولة
- يوسفي التجزيرين
- البطيخ، المقطع لمكعبات

عصير الفواكه

- خلطات عصير الفاكهة 100%
- عصير التفاح/السيدر
- عصير العنب

قائمة الـ 15 جرامًا من الكربوهيدرات (يُتبع)

حجم الحصة الغذائية	عصير الفواكه
1/2 كوب (4 أونصة)	عصير الجريب فروت
1/2 كوب (4 أونصة)	عصير البرتقال
1/2 كوب (4 أونصة)	عصير الأناناس
1/2 كوب (4 أونصة)	عصير الرمان
1/3 كوب (3 أونصة)	عصير البرقوق

الحلويات والحلوى والمافن والمعجنات وغير ذلك من الكربوهيدرات تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرامًا من الكربوهيدرات.

حجم الحصة الغذائية	الطعام
1 عبوة (1 أونصة)	عبوات الكوكيز ذات الـ 100 سعر حراري
1 أونصة	كعكة قوت الملائكة
1 أونصة	خبز الموز بالمكسرات
1 أونصة	البسكوتي
1 أونصة (1-1/4 بوصة مربعة)	البراوني، دون كريمة
1 أونصة	الكعك المزين بالكريمة
1 أونصة	الكعك غير المزين بالكريمة
2 كوكيز - عرضها 2-1/4 بوصة	الكوكيز برقائق الشوكولاتة
1 أونصة	الكاب كيك، مع كريمة زينة، صغير
2 من كعك الدونات المثقوبة (1 أونصة)	كعك الدونات المثقوبة
1 أونصة	دونات سادة أو محلاة
1/4 كوب	كريم كراميل
1 أونصة	فطيرة كوبلر بالفواكه
3 كوكيز - عرضها 1.5 بوصة	كوكيز جينجر سناب
1/2 كوب	Jell-O عادي
1 أونصة	المافن
1/2 كوب	البودنج، العادي
1 كوب	البودنج، الخالي من السكر
2 كوكيز	كوكيز الساندوتش (أوريو)
1 أونصة	الكعكات
1 كبيرة أو 3 صغيرة (1 أونصة)	الكوكيز الخالية من السكر
1 أونصة	اللقاتف الحلوة/الدانش
5 كوكيز	ويفر الفانيلا

الحلوى والطعام القابل للفرد والمحليات والشراب المركز والإضافات تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرامًا من الكربوهيدرات.

حجم الحصة الغذائية	الطعام
1 أونصة	الشوكولاتة، الداكنة أو الحليبية
5 قطع	الشوكولاتة (من نوع "Kisses")
2 ملعقة كبيرة	مبيض القهوة، دون ألبان، سائل
1 عبوة (3/4 أونصات)	وجبات الفاكهة الخفيفة، المطاطية
1.5 ملعقة كبيرة	الفاكهة القابلة للفرد، 100% فاكهة
3 قطع	الحلوى الصلبة (جولي رانشرز)
ملعقة كبيرة	العسل
ملعقة كبيرة	المربي/الجيلي، العادي
ملعقة كبيرة	السكر
ملعقة كبيرة	الشراب المركز، الشوكولاتة
2 ملعقة كبيرة	الشراب المركز، الخفيف
ملعقة كبيرة	الشراب المركز، العادي



قائمة الـ 15 جرامًا من الكربوهيدرات (يُتبع)

الألواح المجمدة، الحلوى المجمدة، الزبادي المجمد، والآيس كريم تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرامًا من الكربوهيدرات.



حجم الحصة الغذائية

- 2 مثلجات مجمدة
- 1/2 كوب
- 1 لوح
- 1/2 كوب
- 1/2 كوب

الطعام

- المتلجات المجمدة
- الزبادي المجمد
- ألواح عصير الفاكهة، 100% عصير الآيس كريم
- الشرابات/متلج الفواكه

التوابل والصوصات

تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرامًا من الكربوهيدرات.

حجم الحصة الغذائية

- 3 ملعقة كبيرة
- 1/4 كوب
- 1 كوب
- 2 ملعقة كبيرة
- 3 ملعقة كبيرة
- 3 ملعقة كبيرة

الطعام

- صوص الباربيكيو
- صوص التوت البري
- المرق (المعبأ مسبقًا أو المعد في المنزل)
- التتبيلة
- صلصة السلطة الكريمة
- الصوص الحلو والحامض

البروتينات النباتية

تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرامًا من الكربوهيدرات.

حجم الحصة الغذائية

- 4 قطع ناجتس (3 أونصات)
- 1/3 كوب
- 1/2 كوب
- 1 كوب
- 1/3 كوب
- 1/2 كوب
- 6 أونصات
- 5 أونصات
- 4 أونصات
- 1/2 كوب
- 1/2 كوب
- 1.5 أونصات

الطعام

- ناجتس "الدجاج"، من الصويا
- الفاصوليا المخبوزة، المعلبة
- الفاصوليا (السوداء وجاربانزو واللوبياء والليما والبنطو والبيضاء)، المطبوخة في الطنجرة أو المعلبة، المصفاة والمشطوفة
- إدامامي، مُقشّر
- الحمص
- العدس، أي لون، مطهو أو معلب مصفى ومشطوف
- البرجر بلا لحم، من الصويا
- البرجر بلا لحم، من الخضراوات/النشا
- البروتين الفطري (أصابع "الدجاج" أو الفتات)
- اللوبياء (ذات العين السوداء والمقسمة)، المطهية أو المعلبة، المصفاة والمشطوفة
- الفاصوليا المقلية المعلبة
- مكسرات الصويا

قائمة الـ 15 جرامًا من الكربوهيدرات (يُتبع)

الأطعمة التوليفية/الجاهزة

تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرامًا من الكربوهيدرات.

حجم الحصة الغذائية

2/3 كوب (6 أونصة)

1 كوب (8 أونصات)

1/2 كوب

1 كوب (8 أونصات)

1/2 كوب (4 أونصة)

1 كوب (8 أونصات)

1/4 كوب (2 أونصة)

2 كوب (16 أونصة)

1/8 بيبتزا 12 بوصة

1/3 شطيرة

1/4 كوب (2 أونصة)

2.5 أونصة

1/2 كوب (4 أونصة)

1 كوب

1 كوب (8 أونصات)

1 كوب (8 أونصات)

الطعام

حساء الفاصوليا أو العدس أو البازلاء المقسومة

حساء المرق (شعيرية الخضراوات واللحم البقري

والدجاج)

طواجن المقلبات (شعيرية التونة واللازانيا والسباغيتي مع

كرات اللحم، والفلفل بالفاصوليا، والمعكرونة بالجبن)

التشاودر (المصنوع بالحليب)

كول سلو

الحساء الكريمي (مصنوع بالماء)

سلطة المعكرونة/الباستا

حساء الميسو

البيبتزا، المجمدة

شطيرة جيب (Hot Pocket)

سلطة البطاطس

فطيرة البوت

حساء شعيرية الرامن

اليخنة (اللحم والخضراوات)

حساء الطماطم (مصنوع بالماء)

سلطة تونة/دجاج

الوجبات السريعة/المطاعم

تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرامًا من الكربوهيدرات.

حجم الحصة الغذائية

2/3 لفة (2 أونصة)

2 كوكيز

2 أكواب

1 كوب (6-8 أونصات)

1/3 كوب (2 أونصة)

1/2 كوب

1/2 كوب

7 أونصات

2 دبوس (5 أونصات)

6 قطع (حوالي 3.5 أونصة)

1 فخذ (5 أونصات)

2 جناح (4 أونصات)

2 أونصة (1/3 بوريتو صغير)

1 تاكو صغير (3 أونصات)

4 رقائق

1/2 طلب صغير (2 أونصة)

1/2 توستادا صغيرة (2.5 أونصات)

2-3 حلقات (1 أونصة)

الطعام

آسيوي - لفة البيض

آسيوي - كعكة الحظ

آسيوي - الحساء الحار والحامض

آسيوي - اللحم (البقري والدجاج والجمبري) مع خضروات في

الصوص

آسيوي - اللحم بالصوص الحلو

آسيوي - أطباق الشعيرية (اللومين)

آسيوي - الأرز

صدور الدجاج المغطاة بالفتات والمقلية

دبابيس الدجاج، المغطاة بالفتات والمقلية

ناجتس الدجاج أو أصابع الدجاج

أفخاذ الدجاج، المغطاة بالفتات والمقلية

أجنحة الدجاج، المغطاة بالفتات والمقلية

مكسيكي - البوريتو بالفاصوليا والجبن

مكسيكي - التاكو الصلب باللحم والجبن

مكسيكي - الناتشو بالجبن

مكسيكي - الكاساديا بالجبن

مكسيكي - التوستادا بالفاصوليا والجبن

الأطباق الجانبية - حلقات البصل

قائمة الـ 15 جرامًا من الكربوهيدرات (يُتبع)

الوجبات السريعة/المطاعم، يُتبع
تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرامًا من الكربوهيدرات.

حجم الحصة الغذائية	الطعام
1/2 صغير (3 أونصات)	شطيرة - بوريثو الفطور مع السجق والبيض والجبن
1/3 شطيرة (2 أونصة)	شطيرة - دجاج مقرمش مع قطعة خبز
1/2 شطيرة	شطيرة - البيض والجبن واللحم على قطعة بسكوت
1/2 شطيرة	شطيرة - البيض والجبن واللحم على قطعة مافن إنجليزي
1/2 شطيرة (2.5 أونصة)	شطيرة - سمك مع قطعة خبز وصوص الترتار والجبن
1/3 شطيرة (2.5 أونصة)	شطيرة - دجاج مشوي مع قطعة خبز
1/2 هوت دوج (2 أونصة)	شطيرة - هوت دوج مع قطعة خبز
1/2 شطيرة (2 أونصة)	شطيرة - هامبرجر عادي مع قطعة خبز/تتبيلات
1/2 شطيرة	شطيرة - بسكويت بالسجق
بوصتان	شطيرة - شطيرة صابمارين (دون جبن أو صوص)
1/2 لفة صغيرة (2-3 أونصات)	شطيرة - لفة مع دجاج مشوي وجبن، مفروود
1/2 طلب صغير (2 أونصة)	الأطباق الجانبية - البطاطس المقلية
1/2 طلب صغير (2 أونصة)	الأطباق الجانبية - هاش براون

قائمة الـ 12 جرامًا من الكربوهيدرات

الحليب وبدائله
تحتوي الحصة الواحدة من الحليب على 12 جرامًا من الكربوهيدرات.

حجم الحصة الغذائية	الحليب والزبادي
1 كوب (8 أونصات)	الحليب (كامل الدسم و2% و1% وخالي الدسم والخالي من اللاكتوز)
1/2 كوب (4 أونصة)	الحليب المكثف
2/3 كوب (6 أونصات)	الزبادي، العادي أو اليوناني

حجم الحصة الغذائية	أطعمة وبدائل أخرى للحليب
1/3 كوب (3 أونصة)	مخفوق البيض
1 كوب (8 أونصات)	مشروب/حليب الأرز
1 كوب (8 أونصات)	حليب الصويا



قائمة الـ 5 جرامات من الكربوهيدرات

الخضراوات غير النشوية

تحتوي الحصة الواحدة من الخضراوات غير النشوية (1/2 كوب مطهو أو 1 كوب غير مطهو) على 5 جرامات من الكربوهيدرات.

الخضراوات غير النشوية

- | | |
|--|-------------------------------|
| الخرشوف | الهليون |
| الذرة الصغيرة | بتلات الخيزران |
| براعم الفاصوليا (الفصص وكرنب اللوبيا الشعاعية وفول الصويا) | الفاصوليا (الخضراء والشمعية) |
| البنجر | البروكلي |
| البروكلي سلو (معبأ دون تتبيلة) | كرنب بروكسل |
| الملفوف | الجزر |
| القرنبيط | الكرفس |
| الخيار | كول سلو (معبأ دون تتبيلة) |
| الباذنجان | الشمر |
| نباتات القرع | البصل الأخضر/البصل الطويل |
| الخُضر (الكرنب الأخضر والخردل واللفت) | اللوبيا البصلية |
| الكرنب الأجد | الكرنب الساقى |
| الخضراوات المختلفة (دون خضراوات نشوية) | عيش الغراب (كل الأنواع) |
| البامية | البصل |
| قرون البازلاء | الفلفل (كل الأنواع) |
| الفجل | اللفت السويدي |
| ساوركرانت (مخلل الملفوف) | القرع الصيفي (الكوسة الصفراء) |
| السبانخ | السلق المضلع |
| البازلاء الحلوة | الطماطم |
| كستناء الماء | اللفت |



حان وقت الوجبة الخفيفة منخفضة الكربوهيدرات!

- بصفة عامة، فإن الوجبات الخفيفة التي تحتوي على أقل من 10 جرامات من الكربوهيدرات لا تتطلب حقنة إنسولين (راجع طبيب السكري الخاص بك).
- تذكر فحص سكر الدم لديك قبل تناول الطعام. إذا كنت بحاجة إلى رفع سكر الدم لديك، فيمكنك تناول وجبة خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات.
- ينبغي أن يكون إجمالي الوجبة الخفيفة أقل من 10 جرامات من الكربوهيدرات. راجع ملصق الحقائق الغذائية أو تطبيق Calorie King على هاتفك لتحديد عدد جرامات الكربوهيدرات في كل حصة. حدد عدد الحصص التي يمكنك تناولها والتي ستتناولها.
- لا تعني عبارة "لا يوجد سكر مضاف" الخلو التام من السكر! ولا يعني وصف "خالٍ من السكر" أن الوجبة الخفيفة فيها أقل من 10 جرامات من الكربوهيدرات. راجع الملصق!
- يمكن طلب الوجبات الخفيفة المذكورة أدناه من قائمة الطعام بالمستشفى في أي وقت، ما لم يُذكر خلاف ذلك*

الوجبات الخفيفة التي تحتوي على 0-2 جرام من الكربوهيدرات

- البيض (سلطة البيض، أو البيض المسلوق، أو البيض المبهر، أو البيض المخفوق)
- شرائح الدجاج المشوي
- أعواد/شرائح الجبن (الموتزاريللا، التشيدر، البروفولون، الجبن السويسري، الجبن الأمريكي، وغير ذلك)
- لانشون الديك الرومي واللحم البقري (شريحتان)
- سلطة التونة أو سلطة الدجاج
- الخيار المخلل (حبتان)
- Jell-O الخالي من السكر
- الماء، وصودا الحمية، وCrystal Light



حان وقت الوجبة الخفيفة منخفضة الكربوهيدرات!

- يتوقف حجم حصص الطعام على حجم يد الطفل
- يتوقف حساب نسبة الكربوهيدرات على حجم يد البالغ

الوجبات الخفيفة التي تحتوي على 5 جرامات من الكربوهيدرات

- الخس (كوبان) مع صلصة السلطة (1 ملعقة كبيرة)
- الخضراوات النيئة (مثل الجزر الصغير والكرفس وشرائح الخيار (1 كوب) مع صلصة الرانش (ملعقتان كبيرتان)
- الكرفس (3 سيقان متوسطة) مع جبن كريمي (ملعقتان كبيرتان)
- لانتشون اللحم ولفات الجبن (3)
- الزيتون الأسود (10-15 زيتونة كبيرة)
- الجبن القريش (1/2 كوب). يمكنك إضافة بعض ثمار التوت.
- اللحم البقري أو لحم الديك الرومي المجفف، المقدد دون سكر (قطعتان كبيرتان) (*لا يتوفر ضمن قائمة طعام المستشفى*)
- شرائح الأفوكادو (1/2 كوب).
- المقرمشات (5 من Wheat Thins أو 10-15 مقرمشات التشيدر على شكل سمكة أو RITZ Bits)

الوجبات الخفيفة التي تحتوي على 5-10 جرام من الكربوهيدرات

- 1/4 كوب من المكسرات أو بذور دوار الشمس (*لا يتوفر ضمن قائمة طعام المستشفى*)
- 3 سيقان كرفس مع ملعقتين صغيرتين من زبدة الفول السوداني

الوجبات الخفيفة الصحية في المنزل!

عند تناول وجبات الكربوهيدرات الخفيفة، فمن العادات الصحية أن تجمعها بالبروتين! تذكر أنك قد تحتاج إلى الإنسولين سريع المفعول لتعويض تناول الكربوهيدرات. ستحصل على مزيد من المعلومات عن تناول الوجبات الخفيفة في فصل السكري بعد أن تغادر المستشفى.



كيفية قراءة ملصق التغذية

ملصق الحقائق الغذائية أداة مهمة لفهم القيمة الغذائية في صنف الطعام الذي تتناوله. قد تكون هناك عدة مكونات قيمة في ملصق الحقائق الغذائية، ولكن فيما يخص التعامل مع السكري، فسنركز على تعليمك كيفية حساب الكربوهيدرات لتحديد جرعة الإنسولين لطفلك.

يوجد جزآن رئيسان من ملصق الحقائق الغذائية ينبغي التركيز عليهما:
1) حجم الحصة الغذائية و 2) إجمالي الكربوهيدرات.

حجم الحصة الغذائية

في المثال الموجود على الجانب الأيسر، حجم الحصة الغذائية هو 1 كوب.

- الرقم البالغ 180 جرامًا المكتوب بجانب "1 كوب" هو وزن صنف الطعام. ليس مهمًا أن تعرف ذلك.
- توجد 4 حصص طعام إجماليًا داخل هذه العبوة.

- إذا تناولت كل ما في العبوة، فستحصل على 4 أضعاف السعرات الحرارية/إجمالي الدهون/الكوليسترول/إجمالي الكربوهيدرات/البروتين/غير ذلك مما هو معروض على الملصق.

إجمالي الكربوهيدرات

في المثال الموجود على الجانب الأيسر إجمالي عدد الكربوهيدرات هو 34 جرامًا لكل 1 كوب (نظرًا إلى أن حجم الحصة الغذائية هو 1 كوب).

- إذا تناولت كوبين (حصتان مقدار كل منهما 1 كوب) فذلك يعني 68 جرامًا (34 مضروبًا في 2 = 68).
- يشمل إجمالي الكربوهيدرات السكر والنشويات والألياف.
- لا تطرح الألياف أو كحولات السكريات.

هيا بنا نتمرن

لقد تناولت 1 و 1/3 كوب من الحساء. ما عدد الكربوهيدرات التي تناولتها؟

2/3 كوب من الحساء فيه 12 جرامًا من الكربوهيدرات.

تذكر... لقد تناولت كوبًا و 1/3 كوب.

لنجمع ذلك!

12

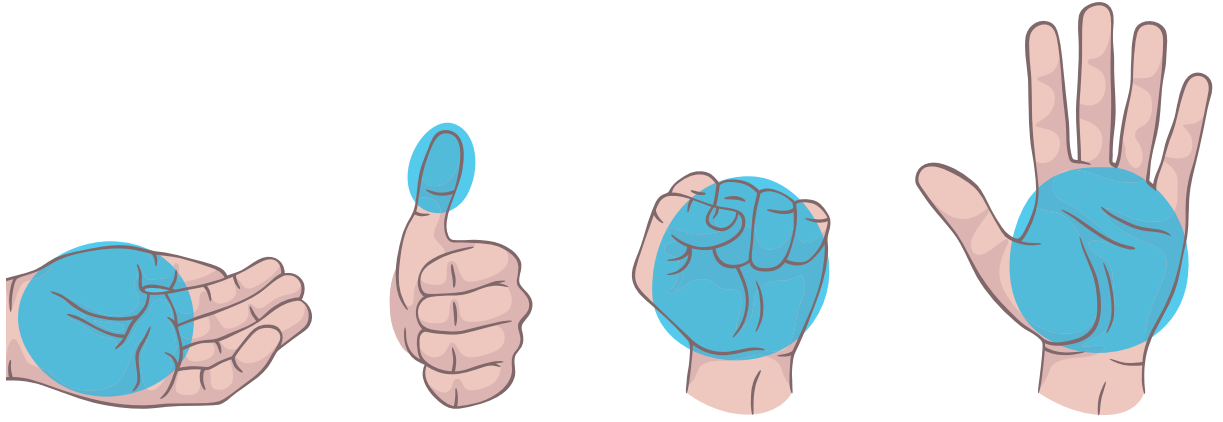
12+

24 جرامًا من
الكربوهيدرات



عندما تقابل أخصائي التغذية بعد مغادرة المستشفى، فسيشرح لك أخصائي التغذية معلومات مهمة أخرى بملصق التغذية.

السر في حجم الحصة الغذائية يكمن في يدك



أيدينا هي أدواتنا السرية لقياس حصص الطعام الصحية!

جزء اليد	القياس	استخدم لقياس...
راحة اليد	3 أونصات	البروتين
قبضة اليد	1 كوب	الكربوهيدرات
طرف الإبهام	1 ملعقة كبيرة	الدهون
ظفر الإبهام	1 ملعقة صغيرة	الدهون
يد مقعرة	1/2 كوب	الفواكه/الخضراوات الكربوهيدرات

تطبيقات هاتفية مفيدة لحساب نسبة الكربوهيدرات و/أو تتبعها

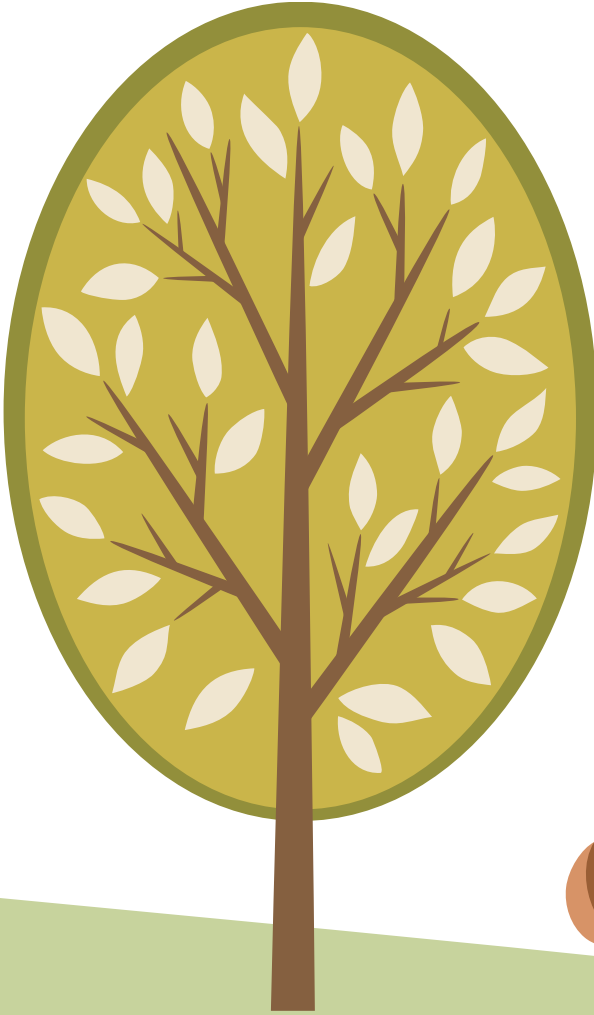
اسم التطبيق	الوصف	قاعدة بيانات حساب الكربوهيدرات	تتبع الكربوهيدرات	تتبع جلوكوز الدم	التكلفة
Calorie King	قاعدة بيانات الطعام للمعلومات الغذائية، وحساب السرعات الحرارية، ووضع الأهداف	X			مجاًناً
My Fitness Pal	يسجل معلومات الطعام والتغذية، وقاعدة بيانات للطعام والمطاعم، ويمسح الرموز الشريطية، ومتتبع للتمارين الرياضية	X	X		مجاًناً
Daily Carb	معلومات عن الطعام والتغذية، ويتتبع المدخول الغذائي، مع قراءات لسكر الدم، والهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي)، وضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، والوزن، والتمارين الرياضية، والأدوية، والإنسولين	X	X	X	مجاًناً
Fooducate	معلومات عن الطعام والتغذية، ويمسح الرموز الشريطية لأصناف الطعام، مع وضع أهداف للحمية والصحة واللياقة	X			غير مجاني
Glooko	يزامن جهاز قياس سكر الدم مع الهاتف، ويمسح الرموز الشريطية لأصناف الطعام، ويشارك البيانات مع فريق الرعاية، ويقدم رؤى مخصصة	X		X	مجاًناً
MySugr	يتتبع سكر الدم، والأدوية، والوجبات، وتناول الكربوهيدرات، والنشاط البدني، ويزامن مع Accucheck أو Contour Next meter		X	X	مجاًناً
Glucose Buddy	القدرة على إدخال سكر الدم والأدوية والوجبات، وقاعدة بيانات للطعام، ويمسح الرموز الشريطية لأصناف الطعام، ويتتبع سكر الدم، والنشاط البدني، والوزن، والهيموجلوبين السكري، وضغط الدم، والسكريات	X	X	X	غير مجاني
Health2Sync	يدخل سكر الدم، والوجبات، والأدوية، ويضيف صور الطعام، ويتتبع ضغط الدم، والوزن، والهيموجلوبين السكري		X	X	مجاًناً
DiaConnect	يسجل سكر الدم، والوجبات، والإنسولين، والأدوية، مع رسوم بيانية/تقارير مبسطة		X	X	مجاًناً
Diabetes:M	يتتبع سكر الدم، والوجبات، وقاعدة بيانات للتغذية، ويمسح الرموز الشريطية لأصناف الطعام	X	X	X	مجاًناً
Fat Secret	يتتبع الوجبات، وقاعدة بيانات للطعام، ويقدم وصفات طعام	X			مجاًناً
Nutrislice	يعرض قائمة طعام تضم حقائق غذائية لأصناف الطعام المقدمة في المدارس	X			مجاًناً

المعلومات حتى سبتمبر 2023

حساب جرعات الإنسولين

يوجد نوعان من الإنسولين سنتلقاهما بصورة روتينية

- الإنسولين طويل المفعول أو ذو المفعول فائق الطول (Lantus®)، سيمجلي (Semglee®)، باساجلار (Basaglar)، تريسيبا (Tresiba®)
 - يُستخدم مرة واحدة يوميًا (عادةً في المساء)
 - سيحدد لك مقدم رعاية السكري الجرعة الصحيحة
- الإنسولين فائق السرعة أو الإنسولين سريع المفعول (Novolog®)، هومالوج (Humalog®)، فياسب (Fiasp®)، ليومجيف (Lyumjev®)
 - يُستخدم عند تناول الإفطار والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة
 - حدد الجرعة التي يجب تلقيها بناءً على إجمالي الكربوهيدرات في الوجبة وعلى سكر الدم قبل تناول الوجبة
 - يُستخدم كذلك إذا كان سكر الدم مرتفعًا (أعلى من 300 ملجم/ديسيلتر لمدة أكبر من 3 ساعات متوالية) لخفض قراءة سكر الدم لديك إلى المعدل المستهدف، وهو 80-180 ملجم/ديسيلتر)
 - قد تختلف الجرعات بين النهار والليل



حساب جرعات الإنسولين

خطة رعاية داء السكري

الإنسولين سريع المفعول (توفولوج / فياسب / أسبارت) وهيو مالوج / ليومجيف (ليسبرو))

يُعطى بسبب تناول الطعام/الكربوهيدرات وارتفاع مستوى السكر/الجلوكوز

أثناء النهار (الإفطار، الغداء، العشاء)

مستوى جلوكوز الدم المستهدف	معامل الحساسية للإنسولين	نسبة الإنسولين إلى الكربوهيدرات
125 ملجم/ديسيلتر	25	1 وحدة لكل 12 جراماً

جرعة الطعام		الجرعة التصحيحية	
عدد جرامات الكربوهيدرات مقسوماً على نسبة الإنسولين إلى الكربوهيدرات		مستوى الجلوكوز - المستهدف /معامل الحساسية للإنسولين	
وحدات الإنسولين سريع المفعول	عدد الكربوهيدرات	وحدات الإنسولين سريع المفعول	الجلوكوز (ملجم/ديسيلتر)
		0	أقل من 125
0	0-11	1	126-150
1	12-23	2	151-175
2	24-35	3	175-200
3	36-47	4	201-225
4	48-59	5	226-250
5	60-71	6	251-275
6	72-83	7	276-300
7	84-95	8	301-325
8	96-107	9	326-350
9	108-119	10	351-375
10	120-131	11	376-400
11	132-143	12	401-425
12	144-155	13	426-450
13	156-167	14	451-475
14	168-179	15	476-500
15	180-191	16	501-525
(عدد الكربوهيدرات مقسوماً على 12)	192 فأكثر	17	526-550
		18	551-575
		19	576 أو أكثر

الجرعة التصحيحية + جرعة الطعام = عدد وحدات الإنسولين سريع المفعول

الطعام/الكربوهيدرات	تصحيح مستوى السكر/الجلوكوز المرتفع
1. احسب عدد جرامات الكربوهيدرات التي ستتناولها.	1. قس جلوكوز الدم قبل تناول الطعام. (قم بوخز الإصبع واستخدم جهاز قياس الجلوكوز أو تحقق من القراءة في جهاز قياس الجلوكوز المستمر الخاص بك).
2. استخدم الجدول أعلاه أو احسب الجرعة باستخدام المعادلة.	2. استخدم الجدول أعلاه أو احسب الجرعة باستخدام المعادلة.
3. أضف هذه الجرعة إلى الجرعة التصحيحية إذا كان مستوى الجلوكوز أعلى من المستهدف.	3. أضف هذه الجرعة إلى جرعة الطعام/الكربوهيدرات إذا كنت ستتناول وجبة.
	4. ينبغي عدم إعطاء الجرعة التصحيحية بمعدل يقل عن كل 3 ساعات من آخر جرعة من الإنسولين سريع المفعول.

يمكن أن يساعد هذا المخطط في حساب جرعات الإنسولين.

حساب جرعات الإنسولين

وقت النوم

نسبة الإنسولين إلى الكربوهيدرات 1 وحدة لكل 12 جراماً	معامل الحساسية للإنسولين 25	مستوى جلوكوز الدم المستهدف 200 ملجم/ديسيلتر
---	--------------------------------	--

انتظر 3 ساعات على الأقل بعد تناول جرعة العشاء من الإنسولين قبل فحص مستوى الجلوكوز في وقت النوم.

مستوى سكر الدم أعلى من 200 ملجم/ديسيلتر؟	مستوى سكر الدم بين 125 - 199 ملجم/ديسيلتر؟	مستوى سكر الدم أقل من 125 ملجم/ديسيلتر؟
1. لا يلزم تناول وجبة خفيفة من الكربوهيدرات	1. لا يلزم تناول وجبة خفيفة من الكربوهيدرات	1. يجب أن تأكل 15 وحدة من الكربوهيدرات
2. وجبة خفيفة اختيارية من الكربوهيدرات؟	2. وجبة خفيفة اختيارية من الكربوهيدرات؟	2. وجبة خفيفة اختيارية، إضافية، من الكربوهيدرات؟
يمكنك تناول ذلك! تأكد من جمع إجمالي كمية الكربوهيدرات، ثم انظر المخطط أدناه لتحديد جرعة الطعام.	يمكنك تناول ذلك! تأكد من جمع إجمالي كمية الكربوهيدرات، ثم انظر المخطط أدناه لتحديد جرعة الطعام.	إذا كنت تريد مزيداً من الكربوهيدرات، فيمكنك تناولها الآن! تأكد من طرح كمية الكربوهيدرات اللازم تناولها من إجمالي الكربوهيدرات، ثم انظر المخطط أدناه لتحديد جرعة الطعام.
3. جرعة إنسولين تصحيحية؟	3. جرعة إنسولين تصحيحية؟	3. جرعة إنسولين تصحيحية؟
نعم؛ يرجى الاطلاع على مخطط الجرعات التصحيحية لتحديد الجرعة التصحيحية.	لا	لا

وحدات الإنسولين سريع المفعول	عدد الكربوهيدرات	وحدات الإنسولين سريع المفعول	الجلوكوز (ملجم/ديسيلتر)
0	0-11	0	أقل من 200
1	12-23	1	201-225
2	24-35	2	226-250
3	36-47	3	251-275
4	48-59	4	275-300
5	60-71	5	301-325
6	72-83	6	326-350
7	84-95	7	351-375
8	96-107	8	376-400
9	108-119	9	401-425
10	120-131	10	426-450
11	132-143	11	451-475
12	144-155	12	476-500
13	156-167	13	501-525
14	168-179	14	526-550
15	180-191	15	551-575
(عدد الكربوهيدرات مقسوماً على 12)	192 فأكثر	16	576 أو أكثر

الإنسولين طويل المفعول (جلارجين /جلازين /باساجلار/لاتنوس/سيمجلي)/النفيمير/تريسيبيا

تذكر أنه يجب إعطاء الإنسولين طويل المفعول كل يوم، ويجب عدم تقويت هذه الجرعة مطلقاً

أعط 10 وحدات قبل النوم

يمكن أن يساعد هذا المخطط في حساب جرعات الإنسولين.

قائمة تدقيق مغادرة المستشفى

□ الوثائق المكتملة

- نماذج الإفصاح عن المعلومات بموجب قانون قابلية نقل التأمين الصحي والمساءلة (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA): مطلوبة قانوناً حتى يستطيع المكتب الكشف عن معلومات الرعاية الصحية الخاصة بطفلك للمدرسة
- نماذج إعطاء الأدوية: مطلوبة حتى تتمكن مدرسة طفلك من إعطائه الدواء قانوناً
- نماذج MyChart: مطلوبة ليستخدم طفلك MyChart كفاصل

□ خطة الرعاية المدرسية المكتملة

- سيُدخل مقدم رعاية السكري تعليمات خطة رعاية السكري حتى يستطيع القائم على رعاية المصاب بالسكري و/أو الممرضة اتباعها للحفاظ على سلامة طفلك في المدرسة

□ إنشاء حساب MyChart

- ستشارك المعلومات التالية مع مرشد السكري بعد مغادرة المستشفى
 - قراءات سكر الدم
 - جرعة الإنسولين طويل المفعول
 - كمية الأنسولين طويل المفعول (نوفولوج® (Novolog)، هومالوج® (Humalog)) التي يتلقاها طفلك عند كل وجبة (مثال: 2-3 وحدات للإفطار، و5 وحدات للغداء، و3-4 وحدات للعشاء)
 - أي أسئلة تخص إدارة داء السكري
 - ستشارك تلك المعلومات مع مرشد السكري بمعدل مرة إلى 3 مرات في الأسبوع لحين موعدك الأول مع مقدم رعاية السكري

□ مواعيد المتابعة المجدولة

- يُحدد موعد لمدة ساعة مع مقدم رعاية السكري (د. Jennifer Badik، وSpenser Beasley، الممرضة (Nurse Practitioner, NP)، ود. Ashley Jessup، ود. Colette Meehan) خلال شهر.
- يُحدد موعد فصول التوعية بالسكري مع مرشد السكري/الصيدلي السريري (Mary Taylor، حاصلة على دبلوم الصيدلة وشهادة تخصص صيدلة الرعاية النقالة (Ambulatory Care Pharmacy Specialty Certification, BCACP)، وتحمل الألقاب PharmD و CDCES و CPP خلال 1-4 أسابيع
- موعد لمدة ساعة مع أخصائية التغذية (Grace Garrett، حاصلة على درجة MS وأخصائية الحمية والتغذية (registered dietitian nutritionist, RDN)، وتحمل الألقاب RDN و LDN) خلال شهر

□ أدوية داء السكري ومستلزماته المتوفرة للمريض

- خلال أيام العمل: احصل عليها من صيدلية انتقالات الرعاية
- في عطلة نهاية الأسبوع: احصل عليها من الصيدلية المحلية

- تعرف العائلة بشأن الاتصال بمقدم رعاية السكري على الرقم (336) 272-6161 إذا طرأت أي مشكلات عاجلة ينبغي التعامل معها



فصل
التوعية
بالسكري

نحن هنا من أجلك.

عزيزنا المريض وأسرته،



نود أن نرحب بك وبأسرتك من أخصائيي طب الأطفال في Cone Health Medical Group (CHMG). نراعي عائلتك، وهو ما يعني أننا متاحون لأجلك في الأوقات الطبية وكذلك في الأوقات الصعبة المصاحبة للتعامل مع داء السكري. لإتقان التعامل مع داء السكري، من الضروري أن تحضر فصل التوعية بالسكري ولو لمرة على الأقل، وأن تقابل أخصائي التغذية لدينا ولو لمرة على الأقل، وأن تقابل مقدم رعاية طب الغدد الصماء للأطفال الخاص بك كل 3 أشهر.

نعرف مدى صعوبة تقبل تلك العادات الجديدة. نحن هنا لمساعدتك عن طريق تقديم التوجيهات والكثير من النصائح، كما ندخر في جعبتنا الكثير من الحيل! إذا كانت لديك أي أسئلة، فيرجى الاتصال بنا.

شكرًا لك،

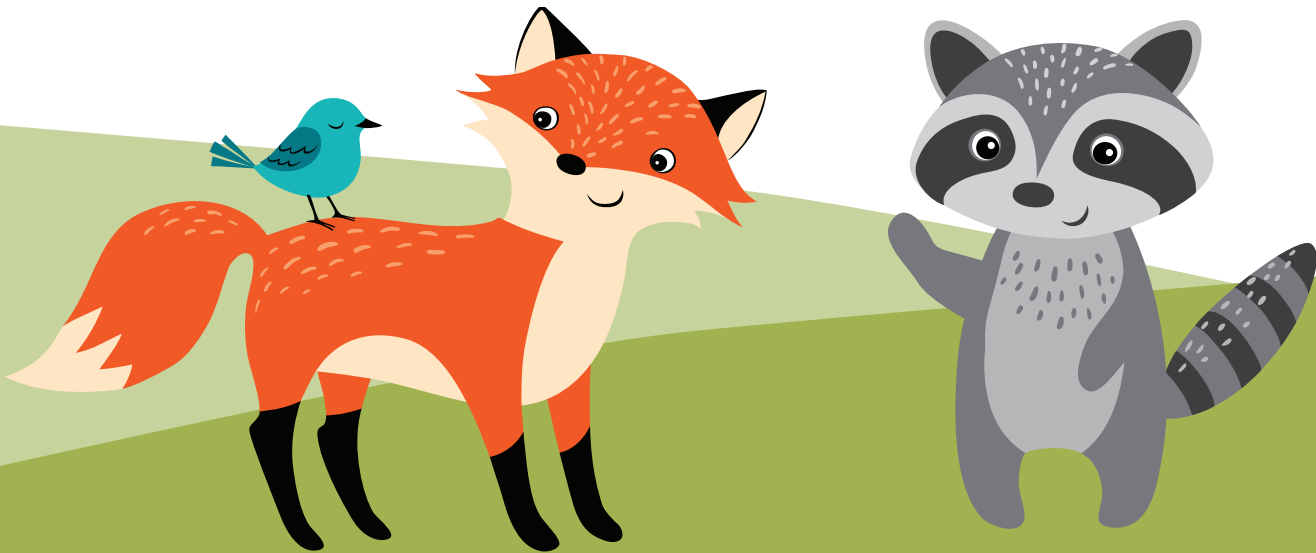
فريق أخصائيي طب الأطفال للرعاية الصحية

الموضوعات المطروحة المناقشة الإطار الزمني: فصل (فصول) لمدة ساعة أو ساعتين (يتوقف ذلك على استعداد الأسرة)	
<input type="checkbox"/>	مراجعة النصف الثاني من كتاب "A Happy Healthy You" (لأجل سعادتك وعافيتك)
<input type="checkbox"/>	نبذة عن السكري
<input type="checkbox"/>	التشخيص
<input type="checkbox"/>	المتابعة
<input type="checkbox"/>	الصحة العقلية
<input type="checkbox"/>	الإنسولين (مراجعة)
<input type="checkbox"/>	الطعام (مراجعة)
<input type="checkbox"/>	جرعات الإنسولين (مراجعة)
<input type="checkbox"/>	الوجبات الخفيفة
<input type="checkbox"/>	أدوية داء السكري الأخرى
<input type="checkbox"/>	التعامل مع سكر الدم المنخفض (مراجعة)
<input type="checkbox"/>	التعامل مع سكر الدم المرتفع (مراجعة)
<input type="checkbox"/>	إدارة أيام المرض
<input type="checkbox"/>	إدارة النشاط البدني
<input type="checkbox"/>	المدرسة
<input type="checkbox"/>	تكنولوجيا السكري

فصل التوعية بالسكري

جدول المحتويات

52	التق بمقدمي الرعاية الطبية
53-56	نبذة عن داء السكري
57	التشخيص
58	المتابعة
59-60	موارد الصحة العقلية
61-62	كتب عن داء السكري
63-65	الوجبات الخفيفة
6	أدوية أخرى لداء السكري من النوع الثاني
67-69	أيام المرض
70-71	التمرين
72-73	المدرسة
74	المعرف الطبي
75-77	تكنولوجيا السكري



التق مقدمي الرعاية الطبية



FNP-C ،Spenser Beasley
ممرض ممارس لطب الغدد الصماء للأطفال



MD ،Jennifer Badik
طبيبة غدد صماء للأطفال



MD ،Ashley Jessup
طبيبة غدد صماء للأطفال



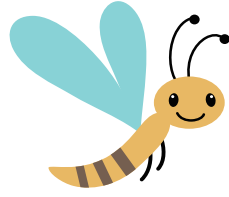
Grace Garrett، حاصلة على MS و
RDN، LDN
اختصاصية تغذية مسجلة



Mary Taylor، حاصلة على PharmD
و BCACP و CDCES و CPP
ممارسة الصيدلة السريرية ومرشدة السكري



MD ،Colette Meehan
طبيبة غدد صماء للأطفال



نبذة عن السكري

داء السكري من النوع الأول:

- يُشكل مرضاه 5-10% من إجمالي المصابين بالسكري
- السبب:
 - حالة مناعية ذاتية، وهو ما يعني أن الجهاز المناعي يهاجم الخلايا السليمة في البنكرياس التي تنتج الإنسولين
 - يكف الجسم عن القدرة على إنتاج ما يكفي من الإنسولين
- العلاج: الإنسولين

داء السكري من النوع الثاني

- يُشكل مرضاه 90-95% من إجمالي المصابين بالسكري
- السبب:
 - مقاومة الإنسولين
 - لا يستطيع إنتاج كمية الإنسولين التي يحتاج إليها للحفاظ على سكر الدم ضمن المعدل المستهدف
- العلاج: مساعدة الجسم على إنتاج الإنسولين واستخدامه، عن طريق تغيير النظام الغذائي، وزيادة التمرين، و/أو بدء استخدام الأدوية



نبذة عن السكري

داء السكري مشكلة تصيب البنكرياس (العضو المظلل بالأحمر)

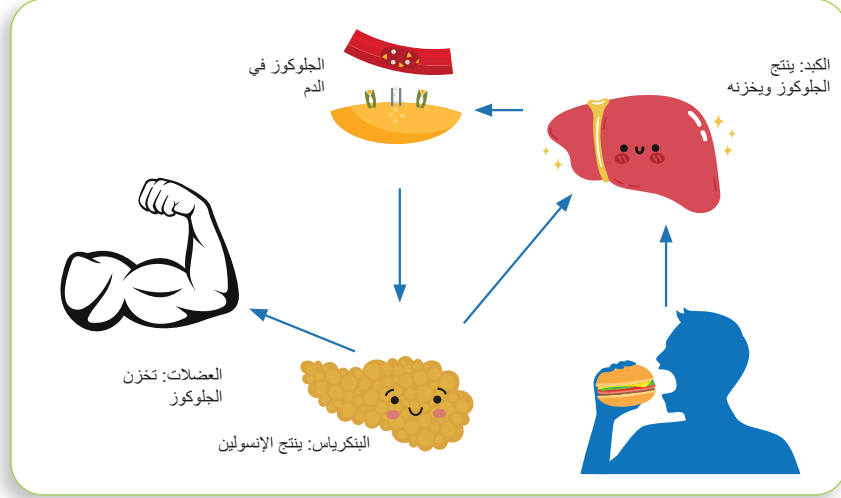




نبذة عن السكري

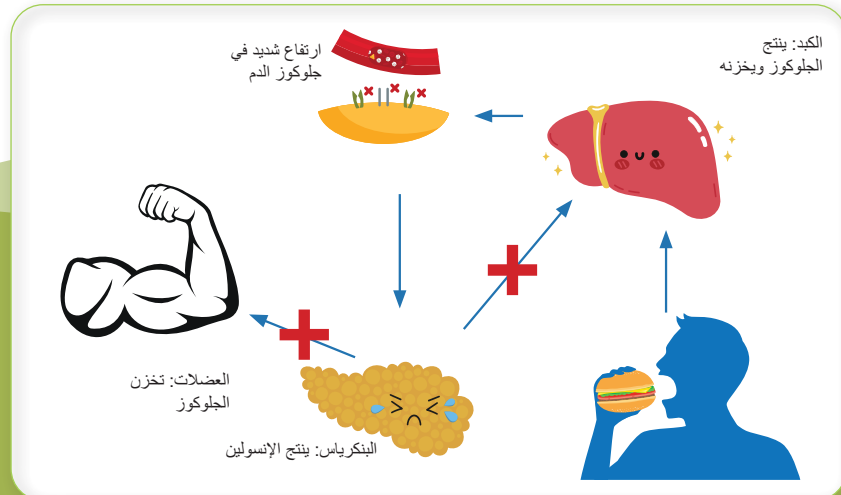
كيف يهضم جسمنا الكربوهيدرات في غياب داء السكري

- على سبيل المثال، عندما نتناول هامبرجر (خبز الهامبرجر = كربوهيدرات)
- يحول الكبد الكربوهيدرات إلى جلوكوز (المصطلح الطبي لسكر الدم)
- ينتقل سكر الدم إلى الدم
- يقابل الإنسولين سكر الدم في الدم
- ينتقل الإنسولين وسكر الدم إلى الخلية
- يفتح الإنسولين باب الخلية ويدخل سكر الدم إليها
- يُستخدم سكر الدم في إنتاج الطاقة



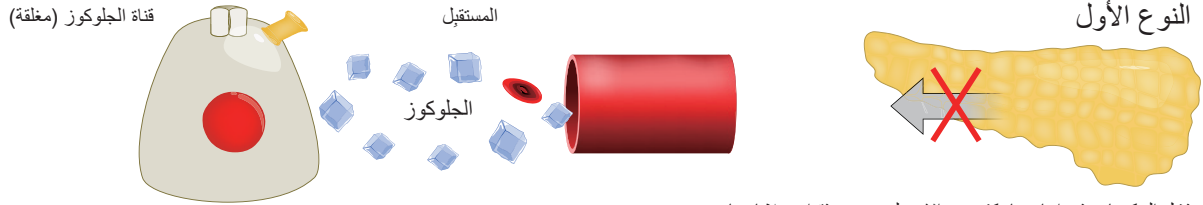
كيف يهضم جسمنا الكربوهيدرات مع الإصابة بداء السكري

- يؤكل الهامبرجر (الكربوهيدرات = خبز الهامبرجر)
- يحول الكبد الكربوهيدرات إلى جلوكوز (المصطلح الطبي لسكر الدم)
- ينتقل سكر الدم إلى الدم
- لا يقابل الإنسولين سكر الدم
- يتراكم سكر الدم في الجسم
- يصرخ الدماغ في الجسم للعثور على طريقة أخرى لإنتاج الطاقة
- يفتت الجسم الدهون لإنتاج الكيتونات
- يؤدي تراكم الكيتونات في الجسم إلى الحمض الكيتوني السكري (= تصبح مريضاً!)

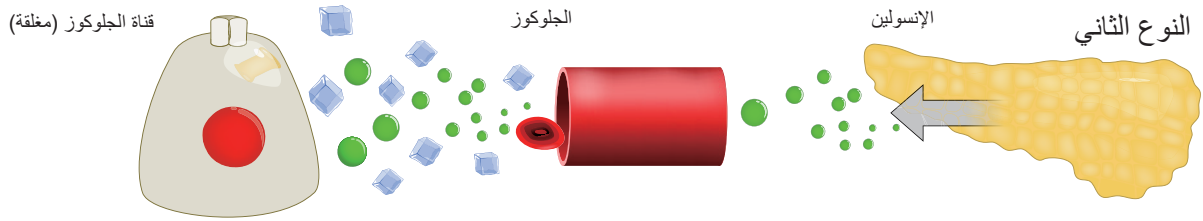


نبذة عن السكري

داء السكري



فشل البنكرياس في إنتاج ما يكفي من الإنسولين بسبب فقدان خلايا بيتا



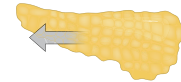
تُسهِم مقاومة الإنسولين في ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم



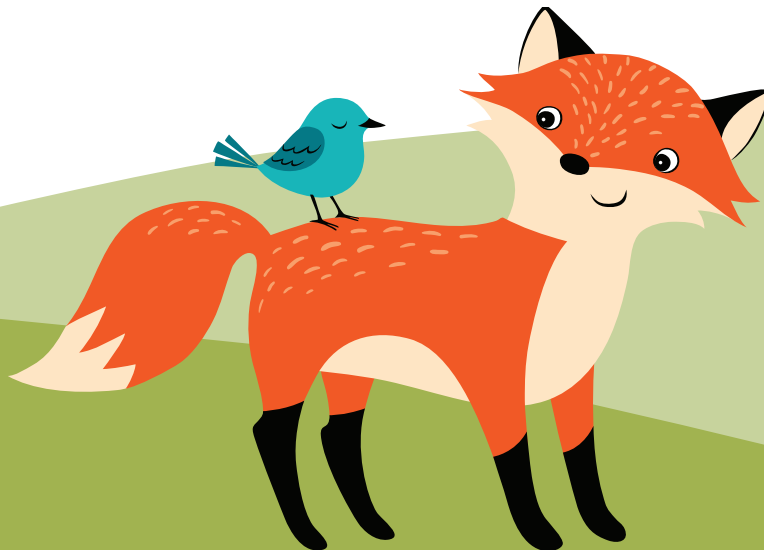
الخلية



وعاء دموي



البنكرياس



التشخيص

الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) = متوسط مستوى سكر الدم على مدار الأشهر الثلاثة الأخيرة

داء السكري	مقدمات السكري	صحي	الهيموجلوبين السكري (%)
أكبر من أو يساوي 6.5	6.4 – 5.7	5.6 – 4	

متوسط سكر الدم (ملجم/ديسيلتر)	الهيموجلوبين السكري (%)
298	12
269	11
240	10
212	9
183	8
154	7
126	6
97	5

سكر الدم المستهدف

- الهدف: 80-180 ملجم/ديسيلتر
- الصباح (قبل تناول الطعام): 80-130 ملجم/ديسيلتر
- بعد الوجبات (بساعتين): أقل من 180 ملجم/ديسيلتر.

نصائح مفيدة:

- تذكر، سكر الدم ليس جيدًا أو سيئًا في حد ذاته! تلك أرقام نستخدمها كأدوات لتغيير جرعات الإنسولين الخاصة بك. حاول النظر إلى سكر الدم باعتباره إما ضمن المعدل أو خارج المعدل.
- ستقابل مقدم رعاية السكري كل 3 أشهر لفحص الهيموجلوبين السكري (A1c) وسكر الدم لديك أثناء نموك.

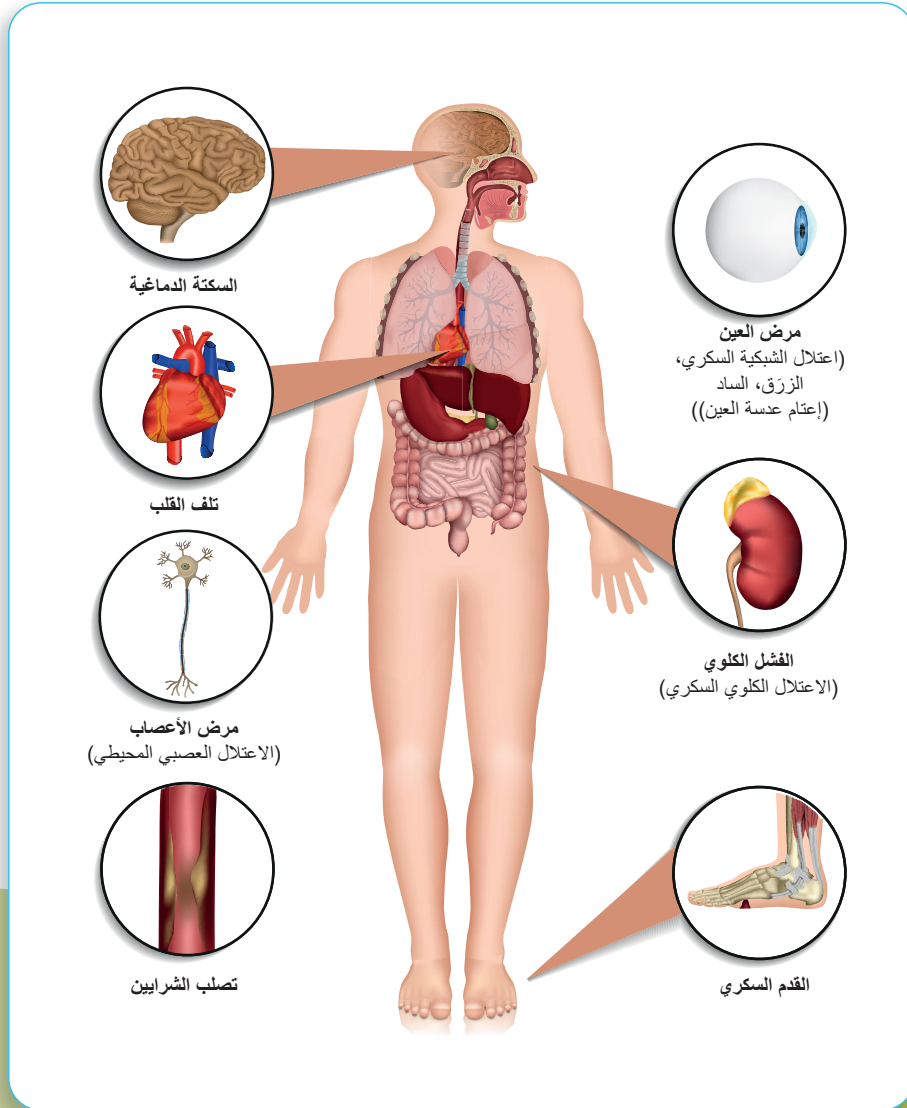


المتابعة

قد يؤدي داء السكري إلى مشكلات في الأوعية الدموية الكبيرة والصغيرة إذا ظل مستوى الهيموجلوبين السكري لديك فوق المعدل المستهدف.

- مشكلات الأوعية الدموية الكبيرة: النوبات القلبية، والسكتات الدماغية
- مشكلات الأوعية الدموية الصغيرة: العمى، أمراض الكلى، أمراض الأعصاب، عدوى القدم أو البتر، وضعف الانتصاب

مضاعفات داء السكري





موارد الصحة العقلية

الوصف	الموقع الإلكتروني	نوع المعلومات/ الجمهور
الآباء مقدمو الرعاية للمصابين بداء السكري من النوع الأول	http://diabetesdad.org/	مقدم الرعاية
مدونة Leighann Calentin الشخصية (منظور أم لطفل مصاب بالسكري)	http://www.d-mom.com/	
خدمة مجالسة الأطفال المصابين بالسكري للعائلات التي تبحث عن جليس(ة) على دراية بداء السكري من النوع الأول	https://forum.jdrf.org/t/safesittings-com/15414 أو safesittings.org	
مجلات/موارد عبر الإنترنت	https://asweetlife.org/	معلومات عامة
مجلات/موارد/برامج عبر الإنترنت	https://beyondtype1.org/	
مجلات/موارد/مؤتمرات عبر الإنترنت	https://childrenwithdiabetes.com/	
مجلات/موارد/منتدى مجتمعي عبر الإنترنت	https://www.diabetesdaily.com/	
مجلات/موارد/مؤتمرات عبر الإنترنت	https://www.diabetesnet.com/	
مجلات/موارد عبر الإنترنت	https://www.diabetesselfmanagement.com/	
مجلات عبر الإنترنت	https://diatribe.org/	
مقالات/أخبار عبر الإنترنت عن الرعاية/الأبحاث لداء السكري من النوع الأول	https://insulinnation.com/	
خدمات/موارد/متجر لداء السكري	https://integrateddiabetes.com/	
منتدى مجتمعي	https://www.jdrf.org/community/typeonenation/	
منتدى مجتمعي	https://t1dexchange.org/welcome-glu-users/	
مقارنات تخص مضخة الإنسولين	https://integrateddiabetes.com/updated-insulin-pump-comparisons-and-reviews/	
شبكة عالمية للعائنين المصابين بداء السكري من النوع الأول	https://www.typeonerun.org/	
مستوى أعلى من التثقيف لمستخدمي الإنسولين	https://www.type1university.com/	
برامج على مدار السنة: معتكفات عائلية، ومعسكرات صيفية، وبرامج للمراهقين، ومهام استكشافية حافلة بالمغامرة، وفعاليات للبالغين، وملتقيات افتراضية	https://www.thedfc.org/	الدعم
مرضى داء السكري من النوع الأول وأولياء أمورهم ممن يعيشون في منطقة Piedmont Triad بمدينة نيويورك	https://m.facebook.com/groups/triad1dtalk/	
مجموعة دعم لداء السكري من النوع الأول (الأولى والوحيدة من نوعها)	https://www.facebook.com/groups/210509455804121/	
بودكاست لداء السكري من النوع الأول	https://www.juiceboxpodcast.com/juicebox-podcast	المدونات الصوتية (البودكاست)
بودكاست للطعام	https://www.foodinsession.com/	
بودكاست لداء السكري	https://www.stitcher.com/show/real-life-diabetes	
مدونة للطعام	https://www.diabeticfoodie.com/	الطعام
الطعام	https://www.foodinsession.com/	

موارد الصحة العقلية

نوع المعلومات/ الجمهور	الموقع الإلكتروني	الوصف
المدونات	http://diabetesaliciousness.blogspot.com/	المدونة الشخصية لـ Kelly Kunik عن السكري
	https://diabetesstories.com/	المدونة الشخصية لـ Riva Greenberg عن السكري
	https://diabetesstrong.com/	مجلة Christel Oerum عن السكري
	https://integrateddiabetes.com/blog/	مدونة Gary Scheiner وفريق الرعاية
	https://www.healthline.com/diabetesmine	مدونة Amy Tenderich عن السكري
	https://sixuntilme.com/	المدونة الشخصية لـ Kerri Sparling عن السكري
	https://scottsdabetes.com/	المدونة الشخصية لـ Scott Johnson عن السكري
	http://thegirlsguidetodiabetes.com/	المدونة الشخصية لـ Sysy Morales عن السكري
المحامي (Kris Halpern) Women with DM	http://diabetesattorney.net/	محامٍ متخصص في القضايا المرتبطة بالسكري
	https://diabetessisters.org/	مدونات/منتديات للنساء عبر الإنترنت
داء السكري	http://diabeticmommy.com/	للحوامل والأمهات اللاتي وضعن حملهن مؤخرًا
	https://www.thedfc.org/	الموقع: King, NC (YMCA Camp Hanes) الأعمار: من الطلاب المنتقلين إلى الصف الثالث حتى الطلاب المنتقلين إلى الصف الحادي عشر التواريخ: في يونيو من كل سنة
معسكرات	https://Pediatrics.ecu.edu/camp-needles-in-the-pines/	الموقع: Blounts Creek, NC (Camp Needles in the Pines) الأعمار: من 8 إلى 14 سنة التواريخ: ستحدد لاحقًا
	https://campkudos.com/who-we-are	الموقع: Pleasant Knoll Middle School in Fort Mill, SC (Camp Kudos; مخيم نهاري) الأعمار: أعمار الرابعة إلى الصف الثامن التواريخ: ستحدد لاحقًا

كتب الصحة العقلية

عنوان الكتاب	المؤلف
The Complete Diabetes Organizer: Your Guide to a Less Stressful and More Manageable Diabetes Life (دليلك إلى حياة أقل توترًا وأكثر قدرة على التعامل مع السكري)	Leslie Josel و Susan Weiner
Diabetes Burnout: What to Do When You Can't Take It Anymore (الإنهاك الناتج عن السكري: ما عليك القيام به عندما تنفد حيلك.)	William Polonsky

كتب لمقدمي الرعاية لمرضى السكري

المؤلف	عنوان الكتاب
Gary Scheiner	Diabetes-How to Help: Your Complete Guide to Caring for a Loved One with Diabetes (دليلك الكامل للعناية بأحبائك المصابين بداء السكري - طريقة المساعدة)
Jean Betschart Roemer	Guide to Raising a Child with Diabetes (دليلك إلى تنشئة طفل مصاب بالسكري)
Eliot Lebow	Parenting Children with Diabetes: A Guide to Knowing and Managing the Issues (تربية أطفال مصابين بالسكري: دليلك إلى معرفة المشكلات وإدارتها)
Moira McCarthy	Raising Teens with Diabetes: A Survival Guide for Parents (تربية المراهقين المصابين بالسكري: دليل النجاة لأولياء الأمور)
Tim Wysocki	The Ten Keys to Helping Your Child Grow Up with Diabetes (المفاتيح العشرة لمساعدة طفلك على النمو بينما هو مصاب بالسكري)
Samantha Markovitz	Type 1 Diabetes Caregiver Confidence: A Guide for Caregivers of Children Living with Type 1 Diabetes (ثقة مقدم الرعاية لمصاب بداء السكري من النوع الأول: دليل لمقدمي الرعاية للأطفال المتعاقبين مع داء السكري من النوع الأول)
Wendy Rapaport	When Diabetes Hits Home: The Whole Family's Guide to Emotional Health (عندما يضرب السكري المنزل: دليل شامل للأسرة إلى الصحة العاطفية)

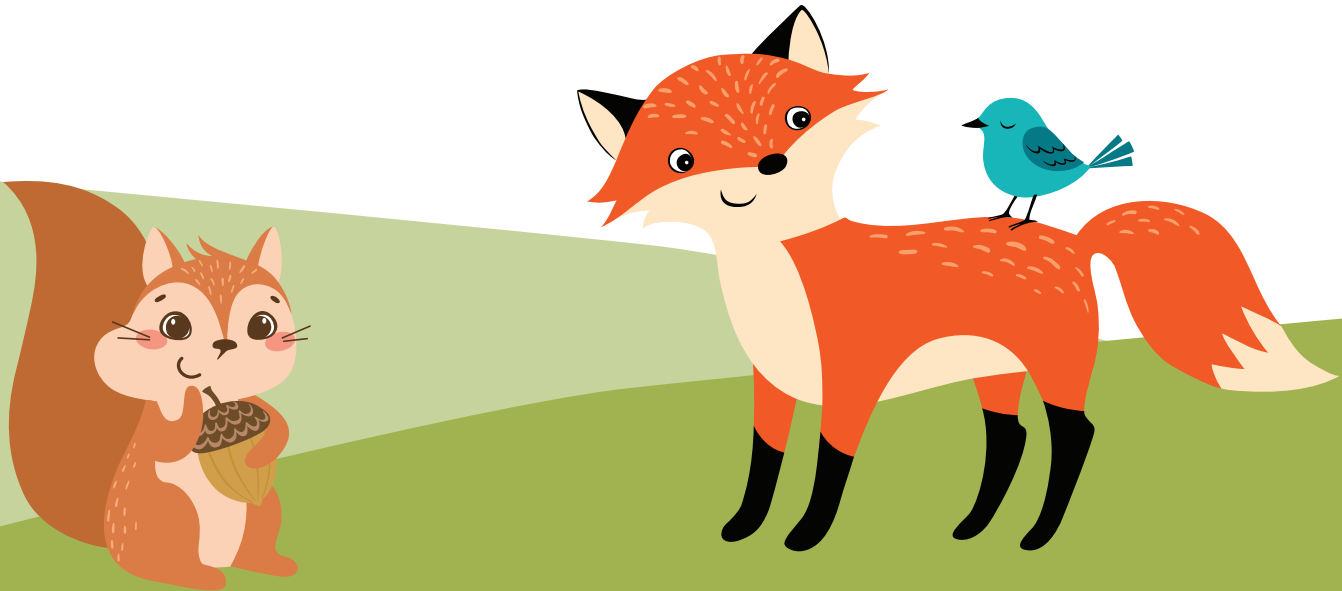


كتب عامة عن داء السكري

المؤلف	عنوان الكتاب
Adam Brown	Bright Spots & Landmines: The Diabetes Guide I Wish Someone Had Handed Me (دليل السكري الذي أتمنى لو أن شخصاً أعطاني إياه)
Michael Bliss	The Discovery of Insulin (اكتشاف الإنسولين)
David Maahs و Peter Chase	A First Book for Knowing Diabetes (كتاب أول لمعرفة السكري)
Gabrielle Kaplan-Mayer	Insulin Pump Therapy Demystified: An Essential Guide for Everyone Pumping Insulin (كشف الغموض عن العلاج بمضخة الإنسولين: دليل الجميع الأساسي إلى مضخة الإنسولين)
Amy Campbell و Richard Beaser	The Joslin Guide to Diabetes: A Program for Managing Your Treatment (دليل جوسلين إلى السكري: برنامج لإدارة علاجك)
Gary Scheiner	Practical CGM: A Guide to Improving Outcomes Through Continuous Glucose Monitoring (المراقبة المستمرة للجلوكوز عملياً: دليلك إلى تحسين النتائج عن طريق المراقبة المستمرة للجلوكوز).
Ruth Roberts و John Walsh	Pumping Insulin
Joanne Milo	The Savy Diabetic: A Survival Guide (مريض السكري واسع الحيلة: دليل نجاة)
Kevin McMahon و Stephen Ponder	Blood sugar Surfing: How to Manage Type 1 Diabetes in a Modern World (ركوب أمواج السكر: طريق التعامل مع مرض السكري من النوع الأول في العالم الحديث)
Susan M Barns و Rita Martinez	Training Your Diabetic Alert Dog (تدريب كلب تنبيه السكري الخاص بك)
Laurel Messer و Peter Chase	Knowing Insulin Pumps, Continuous Glucose Monitors, and the Artificial Pancreas (معرفة مضخات الإنسولين والمراقبة المستمرة للجلوكوز والبنكرياس الاصطناعي)
Natalie Strand و Brandy Barnes	A Women's Guide to Diabetes: A Path to Wellness (دليل النساء إلى السكري: طريق العافية)
Katharine Coburn و Laurinda Poirier	Women and Diabetes: Staying Healthy in Body, Mind, and Spirit (النساء والسكري: الحفاظ على صحة الجسم والذهن والروح)
Ginger Vieria	Your Diabetes Science Experiment: Live Your Life with Diabetes Instead of Letting Diabetes Live Your Life (تجربتك العلمية مع السكري: أن تعيش السكري بدلاً من أن يكدر السكري حياتك!)
Gary Scheiner	Think Like a Pancreas (فكر كبنكرياس)

كتب التغذية واللياقة البدنية

المؤلف	عنوان الكتاب
Sheri Colberg	The Athlete's Guide to Diabetes (دليل الرياضي إلى السكري)
Allan Burushek	CalorieKing: Calorie, Fat, and Carbohydrate Counter (عداد للسعرات الحرارية والدهون والكربوهيدرات)
Hope Warshaw	Diabetes Meal Planning Made Easy (تبسيط التخطيط لوجبات مريض السكري)
Susan Albers	Eating Mindfully: How to End Mindless Eating and Enjoy a Balanced Relationship with Food (تناول الطعام الواعي: كيفية إنهاء الأكل دون يقظة والاستمتاع بعلاقة متوازنة مع الطعام)
Hope Warshaw	Guide to Healthy Restaurant Eating (دليلك إلى تناول الطعام الصحي في المطاعم)
Jennie Brand-Miller	The Low GI Handbook: The New Glucose Revolution Guide to the Long Term Health Benefits of Low GI Eating (كثيب مؤشر الجلوكوز المنخفض: دليل ثورة الجلوكوز الجديدة إلى الفوائد الصحية طويلة الأمد للأكل حسب مؤشر سكر الدم المنخفض)
Gary Scheiner	The Ultimate Guide to Accurate Carb Counting (الدليل النهائي إلى لحساب الكربوهيدرات بدقة)



الوجبات الخفيفة

- يجب أن تراعي التوقيت بين جرعات دفعات الإنسولين سريع المفعول
- تعمل دفعة الإنسولين سريع المفعول (نوفولوج (Novolog®)، هومالوج (Humalog®)) في جسمك لحوالي 3 ساعات
- عندما تتلقى دفعة الإنسولين سريع المفعول (نوفولوج (Novolog®)، هومالوج (Humalog®))، فأنت تأخذ الإنسولين لتعويض تناول الكربوهيدرات (جرعة الطعام) وضبط سكر الدم (جرعة تصحيح). من المهم أن تفهم ما يلي:

1. جرعة الطعام:

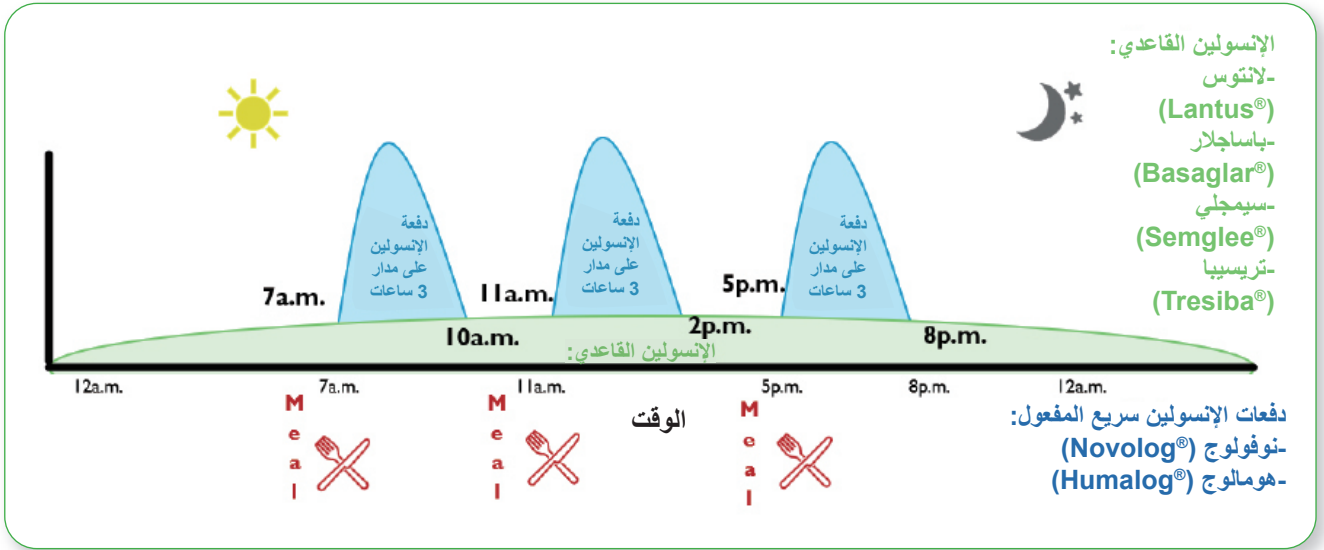
أ. ينبغي أن تتلقاها في كل مرة تتناول فيها الكربوهيدرات بصرف النظر عن آخر مرة تلقيت فيها دفعة الإنسولين سريع المفعول ((Humalog®) هومالوج، (Novolog®) نوفولوج)

2. جرعة التصحيح:

أ. ينبغي أن تتلقاها إذا كان سكر الدم لديك قبل تناول الطعام أعلى من المعدل المستهدف لسكر الدم

ب. يجب أن تفصل فترة قدرها 3 ساعات بين دفعات الإنسولين سريع المفعول (نوفولوج (Novolog®)، هومالوج (Humalog®)).

- إذا لم تفصل بين الجرعات التصحيحية من دفعات الإنسولين سريع المفعول (نوفولوج (Novolog®)، هومالوج (Humalog®)) بفترة ثلاث ساعات،، فستكون عرضة لخطر الإصابة بسكر الدم المنخفض



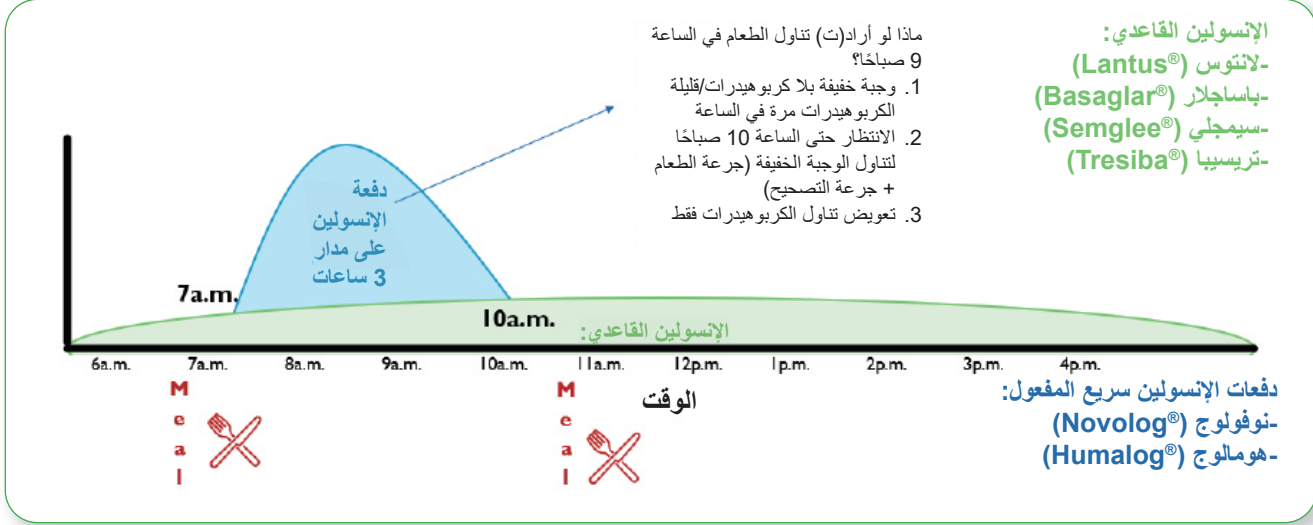
- يُرجى الرجوع إلى المخطط أعلاه. كمثال، افترض أنك تتناول الإفطار في الساعة 7 صباحًا، والغداء في الساعة 11 صباحًا، والعشاء في الساعة 5 مساءً.
- ستكون دفعة الإنسولين سريع المفعول (نوفولوج (Novolog®)، هومالوج (Humalog®)) نشطة في جسمك بين الساعة 7-10 صباحًا، وبين الساعة 11 صباحًا إلى 2 ظهرًا، وبين الساعة 5-8 مساءً.





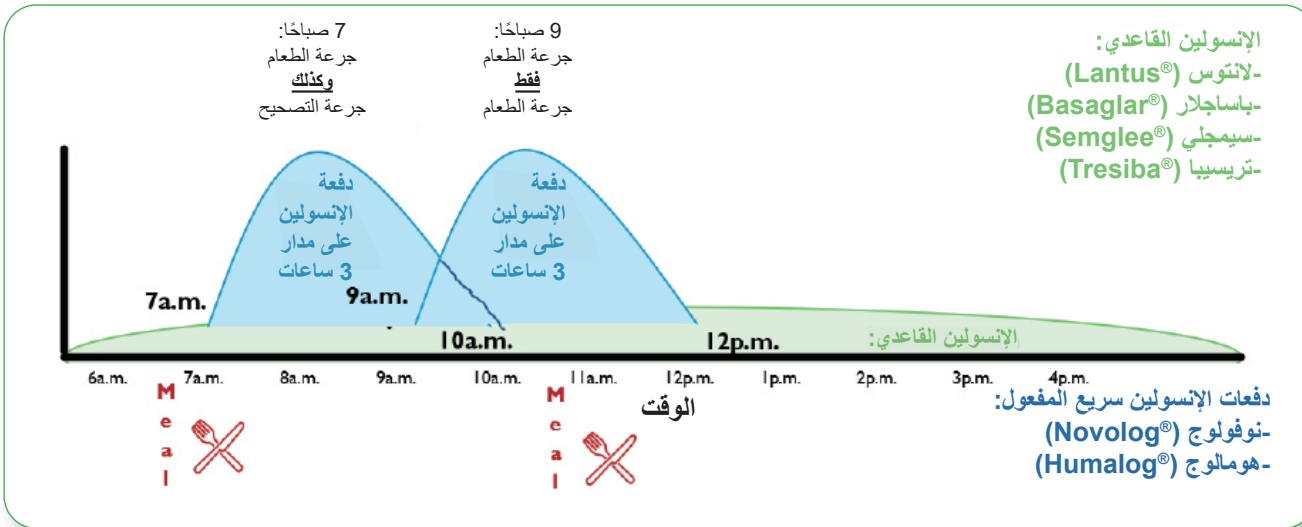
الوجبات الخفيفة

ماذا تفعل لو أردت تناول وجبة خفيفة في الساعة 9 صباحًا، بعد تناولك الإفطار في الساعة 7 صباحًا؟



توجد عدة طرق لتناول الوجبات الخفيفة بينما تتلقى الإنسولين:

1. تناول وجبات خفيفة خالية من الكربوهيدرات بين الوجبات (ما سبق لك تعلمه في المستشفى)
2. جدول تناول الطعام كل 3 ساعات (ستعطي دفعة إنسولين سريع المفعول (نوفولوج (Novolog®)، هومالوج (Humalog®)) بناءً على جرعة الطعام + جرعة التصحيح)
3. تناول الكربوهيدرات بين الوجبات (إذا كان ذلك خلال 3 ساعات من آخر جرعة دفعة إنسولين سريع المفعول (نوفولوج (Novolog®)، هومالوج (Humalog®)) عن طريق إعطاء جرعة الطعام فقط

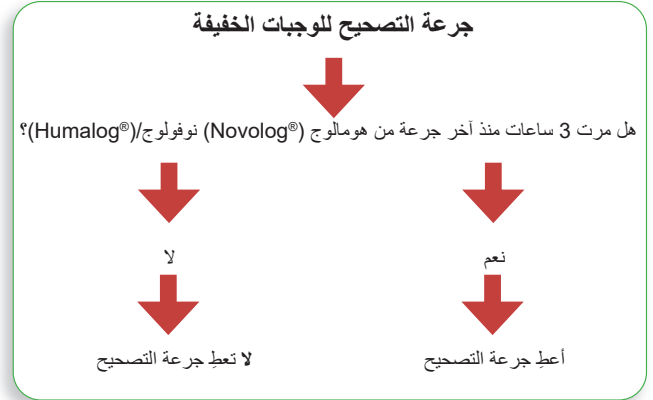
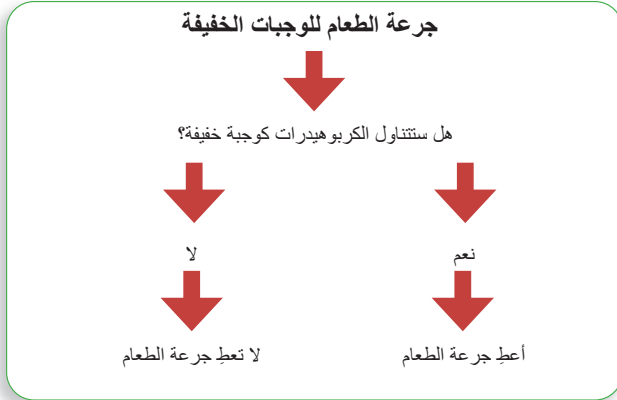


لنراجع الرسم أعلاه لشرح كيفية الإغطاء الآمن لجرعة الطعام فقط (نوفولوج (Novolog®)، هومالوج (Humalog®)) لوجبة خفيفة.

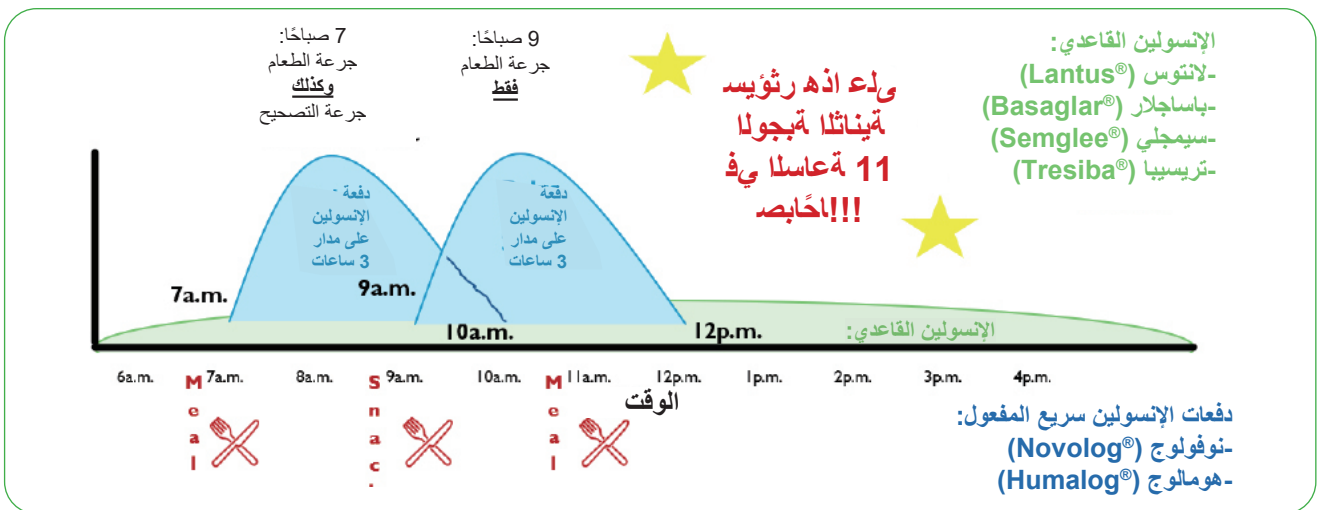
- مثال: أعطيت دفعة إنسولين سريع المفعول (نوفولوج (Novolog®)، هومالوج (Humalog®)) في الساعة 7 صباحًا، لكنك أردت وجبة خفيفة في الساعة 9 صباحًا.

الوجبات الخفيفة

- أ. حسبت إجمالي جرعة دفعات الإنسولين سريع المفعول بإضافة جرعة الطعام (بناءً على الكربوهيدرات) إلى جرعة التصحيح (بناءً على سكر الدم قبل تناول الطعام) في الساعة 7 صباحًا.
- ب. ستظل جرعة دفعة الإنسولين سريع المفعول (نوفولوج® (Novolog®)، هومالوج® (Humalog®)) التي تناولتها في الساعة 7 صباحًا نشطة حتى 10 صباحًا.
- ج. إذا أردت تناول الطعام في الساعة 9 صباحًا، فاتبع المخطط لتحديد ما إذا كان ملائمًا أن تتناول جرعة التصحيح مع جرعة الطعام الخاصة بك.



- د. إذا كان عليك إعطاء جرعة الطعام وجرعة التصحيح، فتأكد من إضافتهما معًا لتصل إلى إجمالي جرعة دفعة الإنسولين سريع المفعول (نوفولوج® (Novolog®)، هومالوج® (Humalog®))



- سيؤثر ذلك على وجبتك الثانية في الساعة 11 صباحًا، إذا كنت تخطط لتناول الغداء في ذلك الوقت:
- الخيار 1:** أفر موعء الغءاء إلى 12 ظهراء، حتى يمكنك إعطاء جرعة التصحيح وجرعة الطعام معًا
- الميزة: سينخفض مستوى سكر الدم إلى معدل 80-180 ملجم/ديسيلتر بمعدل أسرع
 - العيب: غير مريح

- الخيار 2:** تناول الغءاء في الساعة 11 صباآا حسب الخطة، ولكن لا يمكنك سوى إعطاء جرعة الطعام (ءون جرعة التصحيح)
- الميزة: مريح
 - العيب: سيميل سكر الدم للارتفاع في ذلك الءوم



أدوية أخرى لداء السكري من النوع الثاني



الحقن

بيدوريون بسايز (Bydureon Bcise®)،
أوزيمبيك (Ozempic®)، تروليسيتي
(Trulicity®)، فيكتوزا (Victoza®)



الدواء الفموي

ميتفورمين
(Metformin)

الاسم الدوائى	الإعطاء	الاستقرار
بيدوريون بسايز (Bydureon Bcise®)	أسبوعياً	1 شهر
أوزيمبيك (Ozempic®)	أسبوعياً	شهران
تروليسيتي (Trulicity®)	أسبوعياً	أسبوعان
فيكتوزا (Victoza®)	يوميًا	1 شهر



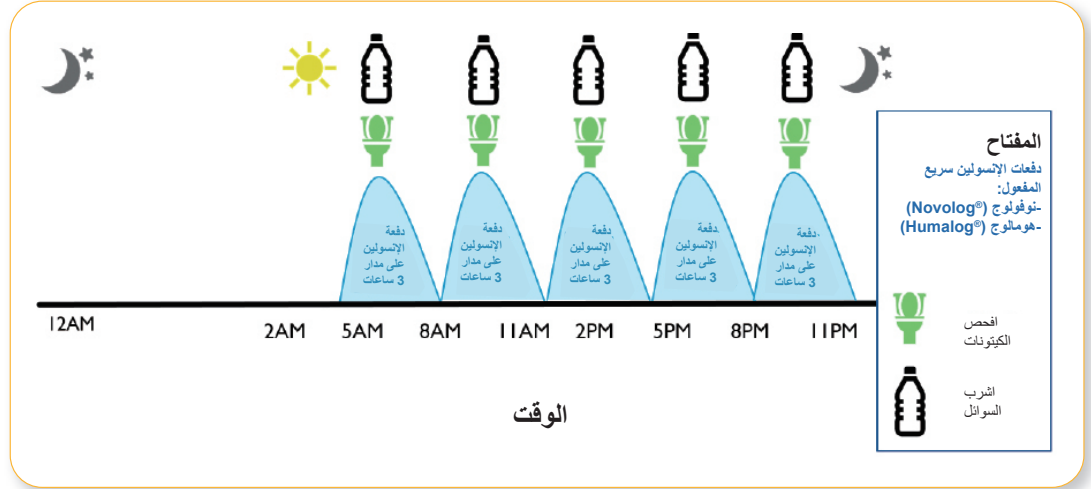
أيام المرض

الإسهال والتقيؤ

- ↓ سكر الدم
- قد يصنع الجسم الكيتونات

الزكام، الفيروس، نزلة البرد، كوفيد

- ↑ سكر الدم
- قد يصنع الجسم الكيتونات



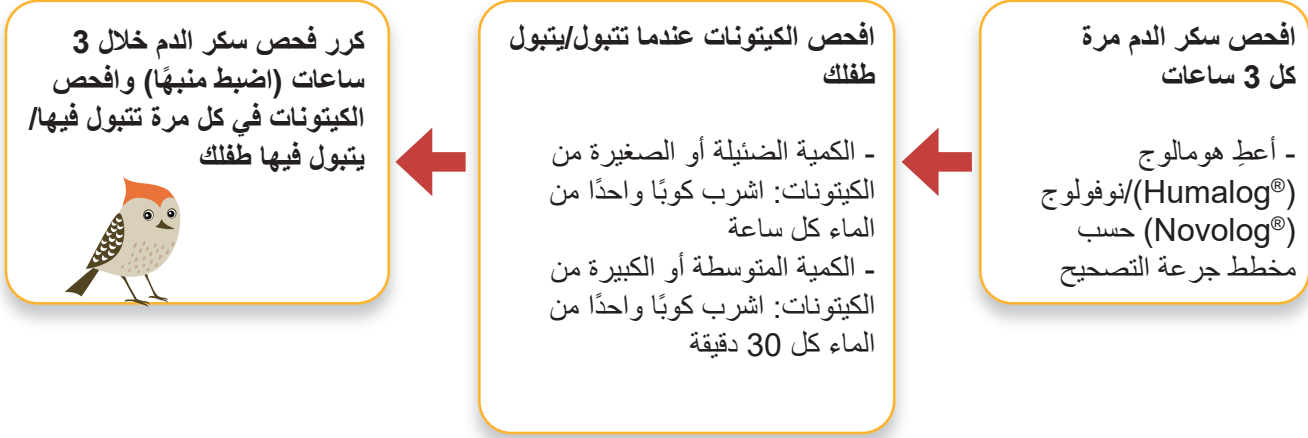
القواعد الرئيسية:

- افحص سكر الدم مرة كل 3 ساعات
- عليك تلقي الإنسولين بناءً على توجيهات مقدم الرعاية الطبية
- تحقق من الكيتونات يومياً (حتى لو كانت النتيجة سلبية)
- انتبه إلى أن الدواء السائل قد يحتوي على كربوهيدرات (تأكد من شراء دواء خالٍ من السكر)
- داوم على شرب السوائل
- إذا لم تستطع التعامل مع الطعام العادي، فتناول الكربوهيدرات من أطعمة لينة و/أو السوائل
- سكر الدم أقل من 150 ملجم/ديسيلتر:
 - السوائل: الصودا العادية، Gatorade، Powerade، العصير، الثلجات العادية، الحساء/المرق
 - الطعام: Jell-O العادي، الحبوب المطهوه، الزيادي السادة، البطاطس المهروسة، نصف كوب من الأيس كريم أو الشربات، التوست/المقرمشات المالحة، نصف موزة
- سكر الدم أعلى من 150 ملجم/ديسيلتر
 - السوائل: صودا الحمية، Gatorade Zero، الماء، الشاي غير المحلى
 - الأطعمة: Jell-O الخالي من السكر، الثلجات الخالية من السكر، الزيادي السادة، البطاطس المهروسة، التوست/المقرمشات المالحة، نصف موزة
- قد تُضطر إلى فحص سكر الدم أو الكيتونات ليلاً إذا كانت نتيجة فحص الكيتونات إيجابية قبل النوم

أيام المرض

أيام المرض مع سكر الدم المرتفع

- تذكر، تكون تلك الأيام مرجحة إذا كان طفلك مريضًا بالزكام، أو بالفيروسات، أو بنزلة برد، أو بكوفيد-19



متى يجب عليك التوقف؟

- يجب أن تكون نتيجة فحص الكيتونات سلبية!
- عند انخفاض سكر الدم إلى المعدل المستهدف لسكر الدم، وهو 80-180 ملجم/ديسيلتر

ماذا لو لم ينخفض سكر الدم إلى أقل من 300 ملجم/ديسيلتر ولم تكن الكيتونات في تناقص؟

- اتصل على 6161-272 (336) للتحدث عن زيادة جرعات الإنسولين مع مقدم رعاية طب الغدد الصماء الخاص بك

ماذا لو لم يستطع طفلي الاحتفاظ بالسوائل في معدته؟

- توجه إلى أقرب قسم للطوارئ يقدم الرعاية للأطفال

مثال:

- الإفطار (7 صباحًا). سكر الدم 402 ملجم/ديسيلتر شهية طفلك أقل من المعتاد لكنه لا يزال يأكل 25 جرامًا من الكربوهيدرات. بناءً على ذلك، فإن طفلك في حاجة إلى 5 وحدات لجرعة التصحيح ووحدين لجرعة الطعام. الجرعة الإجمالية من هومالوج (Humalog®)/نوفولوج (Novolog®) هي 7 وحدات. الكيتونات سلبية. تأكد من المداومة على شرب السوائل.
- الغداء (10 صباحًا). سكر الدم الحالي يبلغ 489 ملجم/ديسيلتر. طفلك ليس جائعًا. بناءً على ذلك، فإن طفلك في حاجة إلى 7 وحدات لجرعة التصحيح ولن يحتاج جرعة الطعام. الجرعة الإجمالية من هومالوج (Humalog®)/نوفولوج (Novolog®) هي 7 وحدات. الكيتونات متوسطة. بالإضافة إلى حث طفلك على تناول السوائل، ركز على تناول 8 أونصات من الماء خلال 30 دقيقة من ذلك.

ما الذي ينبغي فعله لاحقًا؟

- الإجابة: اضبط منبهاً بحيث ينبهك بعد 3 ساعات (1 ظهرًا) لإعادة فحص سكر الدم، وتقرير ما إذا كانت هناك حاجة إلى جرعة تصحيح، وإعادة فحص كيتونات البول (إذا كانت نتيجة الكيتونات إيجابية، فاحرص على شرب كمية إضافية من الماء حسب مستوى الكيتونات)

أيام المرض

أيام المرض مع سكر الدم المنخفض

- تذكر أن تلك الأيام مرجحة إذا كان طفلك مصاباً بعدوى بالمعدة أو تسمم الطعام (الإسهال/التقيؤ)



كرر فحص سكر الدم خلال 3 ساعات (اضبط منبهاً) وافحص الكيتونات في كل مرة تتبول فيها/ يتبول فيها طفلك

افحص الكيتونات عندما تتبول/ يتبول طفلك

- إذا كان سكر الدم أقل من أن يمكن إعطاء هومالوج (Humalog®) / نوفولوج (Novolog®) بناءً على مخططك ولكن لدى طفلك كيتونات، فيجب شرب 1 كوب من مشروب سكري، ثم إعطاء هومالوج (Humalog®) / نوفولوج (Novolog®) خلال 30 دقيقة بناءً على المخطط

افحص سكر الدم مرة أخرى كل 3 ساعات

- قد يكون سكر الدم ضمن معدل 100-200 ملجم/ديسيلتر.
- لا تعط سوى هومالوج (Humalog®) / نوفولوج (Novolog®) إذا كان سكر الدم مرتفعاً بما يكفي بناءً على مخطط جرعة التصحيح

متى يجب عليك التوقف؟

- يجب أن تكون نتيجة فحص الكيتونات سلبية!
- عند انخفاض سكر الدم إلى المعدل المستهدف لسكر الدم، وهو 80-180 ملجم/ديسيلتر

ماذا لو لم يرتفع سكر الدم فوق 80 ولم تكن الكيتونات في تناقص؟

- اتصل على 6161-272 (336) للتحدث عن خفض جرعات الإنسولين مع مقدم رعاية طب الغدد الصماء الخاص بك

ماذا لو لم يستطع طفلي الاحتفاظ بالسوائل في معدته؟

- توجه إلى أقرب قسم للطوارئ يقدم الرعاية للأطفال

مثال:

- الغداء (11 صباحاً) سكر الدم 102 ملجم/ديسيلتر طفلك لا يشعر بالجوع وكان يتقيأ. طفلك قادر على الاحتفاظ بالسوائل في بطنه. الكيتونات كميتها صغيرة.

ما الذي ينبغي فعله لاحقاً؟

- الإجابة: أعط كوباً واحداً من مشروب سكري (مثل الصودا العادية/Gatorade) / عصير، ثم كرر فحص سكر الدم خلال 30 دقيقة. أعط هومالوج (Humalog®) / نوفولوج (Novolog®) بناءً على قراءة سكر الدم هذه. ركز على المداومة على تناول السوائل.



التمرين

كيف يؤثر التمرين على سكر الدم؟

سيعتمد تأثير التمرين على سكر الدم على شدة التمرين، ومدته، والانفعالات المرتبطة بالتمرين. ورغم إن أغلب سكر الدم في الجسم يتم الاحتفاظ به في الكبد، فمن المهم أن تعرف إن سكر الدم يخزن كذلك في خلايا العضلات. يوجد موقفان قد يحدثان مع التمرين.

الموقف 1:

- إن ارتبط التمرين بالحماس/الغضب/التوتر/الخوف/الضيق فمن الممكن أن يُفرز الأدرينالين.
- سيرسل الأدرينالين إشارة إلى الكبد لضخ المزيد من سكر الدم إلى مجرى الدم في حالة حاجة الجسم إلى الطاقة. وبذلك يزيد سكر الدم.
- التمرين يجعل العضلات أكثر حساسية للإنسولين ويتوقف إنتاج الأدرينالين بعد اكتمال التمرين، وبذلك سينخفض سكر الدم بعد التمرين (أحياناً يكون ذلك بعد 12-18 ساعة). قد تُصاب حتى بانخفاض سكر الدم!

الموقف 2:

- لا يُفرز الأدرينالين وينخفض سكر الدم.

النصائح الرئيسية للتمرين

- ينبغي أن يكون سكر الدم 150-200 قبل التمرين
- ينبغي ألا تتمرن إذا كانت توجد كمية متوسطة أو كبيرة من الكيتونات في البول
- إذا كنت تمارس تميماً غير مخطط له: فاحرص على أكل/شرب وجبة خفيفة من الكربوهيدرات دون إعطاء الإنسولين لجرعة الطعام (ناقش مقدار ما ستتناوله من كربوهيدرات مع مقدم رعاية السكري الخاص بك)
- إذا كنت تمارس تميماً مخططاً له بعد وجبة: فاحرص على خفض جرعة الإنسولين (ناقش معدل الانخفاض مع مقدم رعاية السكري الخاص بك)

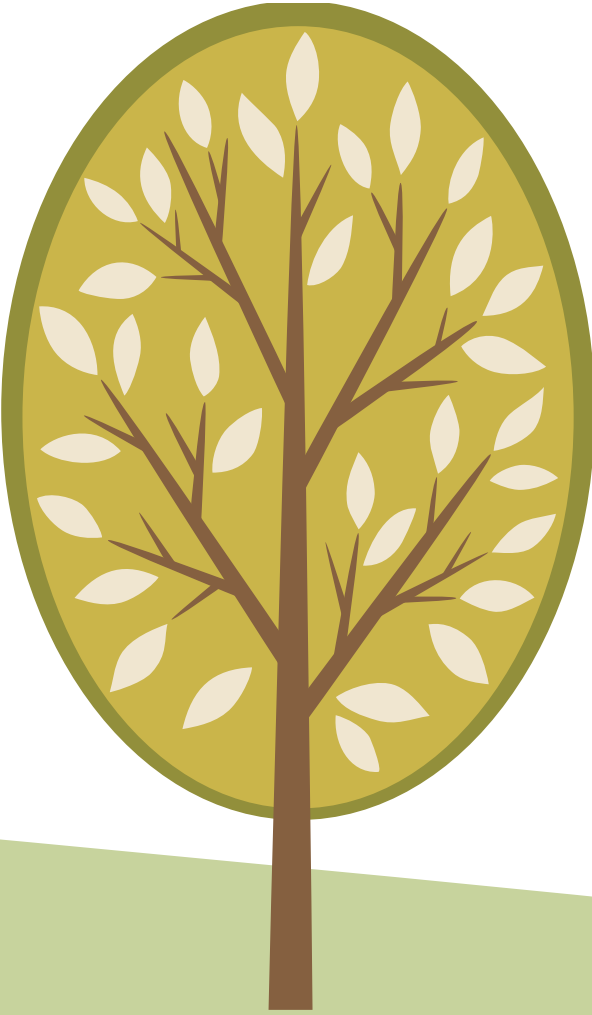




التمرين

وجبات التمرين الخفيفة

- 1 موزة صغيرة
- 2-4 من كوكيز بيلفيتا (Belvita)
- 1 كيس بريتلز من حجم الوجبات الخفيفة
- 1 من ألواح غرانولا Chewy
- 1 من ألواح التين
- 1 من ألواح نوتراجران (Nutragrain)
- 1.5 ملعقة كبيرة من مسحوق Gatorade مخلوطًا بالماء
- 1 شطيرة مربى بزبدة الفول السوداني على خبز أبيض
- 1 شطيرة زبدة الفول السوداني والزبيب
- 1 شطيرة زبدة الفول السوداني والموز



المدرسة

أساسيات المدرسة

- يلزم وجود شخص واحد قد تلقى التدريب على التعامل مع السكري في مبنى المدرسة
 - قد توجد ممرضة مدرسية في مدرسة الطفل، ولكن، في أغلب الوقت، فإن الممرضة تقسم وقتها على عدة مدارس، لذلك ينبغي أن تدرب الممرضة أحد العاملين في المدرسة من خارج المهن الطبية، مثل موظف استقبال أو مدرس، لتقديم الرعاية لمرضى السكري
- خطة الرعاية المدرسية
 - سيقدم لك مقدم رعاية طب الغدد الصماء خطة الرعاية المدرسية التي تصف طريقة رعاية مرضى السكري في المدرسة
 - إذا تغيرت جرعات الإنسولين، يلزم إرسال خطة رعاية مدرسية جديدة إلى المدرسة
 - الأهداف:
- ما الذي ينبغي أن يجلبه الطفل للمدرسة؟
 - 1) كيف تعلم أفراد الطاقم الرئيسيين الذين سيشاركون في رعاية الطالب المصاب بالسكري
 - 2) كيف سيجري تقديم رعاية السكري في المدرسة بهدف الحفاظ على سكر الدم ضمن المعدل المستهدف
 - 3) كيفية تقديم الرعاية عندما تكون مستويات سكر الدم خارج المعدل المستهدف
- - جهاز قياس سكر الدم
 - شرائط اختبار
 - المباحض
 - جهاز البضع
 - مسحات الكحول
 - أدوية داء السكري
 - الطعام/الشراب المفضل لمعالجة سكر الدم المنخفض
 - شرائط اختبار الكيتونات

خطة 504 للمدرسة

- وثيقة قانونية يبادر بتقديمها ولي الأمر/الوصي عن طريق مطالبة مدير المدرسة بتهيئة خطة 504
 - محمية بموجب البند 504 من قانون إعادة التأهيل (Rehabilitation Act) لعام 1973 وقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة (Americans with Disabilities Act) اللذين ينصان على منع التمييز ضد مرضى السكري.
- قد يستغرق بدء تطبيقها مدة تصل 90 يومًا
- أكثر تفصيلاً من خطة الرعاية المدرسية
- ينبغي أن تغطي المواقف اليومية، والاستجابة للحالات الطارئة، والأنشطة خارج المنهج، قبل الرعاية المدرسية وبعدها
- أمثلة: الاختبارات، الوصول المتأخر، أيام المرض، الواجب التعويضي، فصل الرياضة البدنية، الفسحة





المدرسة

- ليست هي نفسها خطة برنامج التعليم الفردي (Individualized Education Program, IEP)
 - خطط 504: تعدل بيئة التعليم
 - خطط IEP: تعدل المنهج للمساعدة على التعلم
- يجب على المدرسة ما يلي
 - تدريب العاملين لديها على فحص سكر الدم
 - تدريب العاملين لديها على إعطاء الدواء
 - تدريب العاملين لديها على تقديم الرعاية لمرضى السكري في كل الفعاليات التي ترعاها المدرسة
 - السماح للطلبة المستقلين بالإدارة الذاتية للسكري
- ينبغي للمدارس ألا
 - تجعل أفراد الأسرة يذهبون للمدرسة لرعاية السكري لدى الطفل
 - تنقل الطلبة إلى مدرسة مختلفة لتلقي رعاية السكري
 - تمنع الطلبة المصابين بالسكري من المشاركة في أنشطة متعلقة بالمدرسة كالرحلات الميدانية
- ما ينبغي النظر فيه عند إضافة الخطة 504:
 - وقت إضافي للاختبارات (وخصوصاً اختبار الكفاءة الدراسية (Scholastic Assessment Test, SAT) واختبار الكليات الأمريكية (American College Testing, ACT))
 - القدرة على إبقاء هاتف خلوي قريب خلال الاختبارات (وخصوصاً SAT و ACT)
 - مستوى الرعاية الذاتية لدى الطالب، مثل القدرة على الاحتفاظ بأدوية السكري ومستلزماته معه
 - الوجبات الخفيفة
 - الوصول للماء والحمام
 - الرحلات الميدانية
 - الفسحة
 - الأنشطة خارج المنهج
 - قبل الرعاية المنزلية وبعدها
 - الإبلاغ بالمشكلات العاجلة
 - √ رفض الطلبة تلقي الإنسولين
 - √ ما إذا كان ولي الأمر يود إبلاغه إذا كان سكر الدم أعلى أو أقل من رقم معين
 - √ أي إصابات
 - √ المشكلات المتعلقة بمضخة الإنسولين
 - رعاية الطوارئ
 - مقدم الرعاية الصحية للطلاب
 - لدى JDRF عينة للخطة 504 على موقعهم الإلكتروني، وهو <https://www.jdrf.org>

المعرف الطبي



من المهم ارتداء سوار تعريف طبي أو قلادة تعريف طبي لإبلاغ خدمات الإسعاف الطبية (Emergency Medical Services, EMS) أنك مصاب بالسكري

برنامج النقطة الصفراء (Yellow Dot Program) (مقاطعة جيلفورد (Guilford County)) تبين النقاط الصفراء للمستجيبين الأوائل المعلومات الطبية للفرد في حالة الطوارئ.

- يوضع ملصق النقطة الصفراء على النافذة الخلفية اليسرى من السيارة وعلى الباب الأمامي لمنزل المريض
- يتلقى المستجيبون الأوائل تدريبًا على كيفية البحث عن النقطة الصفراء للعثور على المعلومات الطبية

كيفية التقدم بطلب:

- يستكمل السكان ورقة معلومات طارئة بها المعلومات الطبية المستخدمة في حالة الطوارئ وصور لأنفسهم
- توضع نسخة من تلك النماذج في صندوق القفازات بالمركبة الخاصة بهم وفي ثلاجة المنزل

هذه خدمة مجانية ولا تتطلب أي إجراءات للتقدم بطلب. على من يودون الحصول على باقات النقاط الصفراء (Yellow Dot Packages) الاتصال بمكتب مأمور مقاطعة جيلفورد (Guilford County Sheriff's Office) عن طريق الاتصال على (336) 641-5313 أو مراسلة البريد الإلكتروني aalmono@guilfordcountync.gov.

للوصول إلى نسخة إلكترونية من هذا الكتاب، ليس عليك إلا فتح تطبيق الكاميرا في هاتفك الذكي، ومسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR)، والنقر على الموقع الإلكتروني الظاهر في النافذة.



تكنولوجيا السكري

أجهزة المراقبة المستمرة للجلوكوز

- جهاز ترتديه على الجلد لمدة 7-180 يومًا ويراقب قراءات السكر



Dexcom G7



Dexcom G6



Freestyle Libre 3



المقارنات	Eversense E3	Freestyle Libre (FSL) 2/3	Dexcom G6/G7	الوصي
الموافقة حسب العمر من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (Food and Drug Administration, FDA)	< 18 عامًا	< 4 أعوام	< 6 أعوام	< 14 عامًا
هل يتطلب هاتفاً ذكيًا؟	نعم	لا	G6 – لا G7 – لا	نعم
هل توجد حاجة إلى معايرة وخز الأصابع؟	نعم (مرتان يوميًا لمدة 3 أسابيع، ثم مرة في اليوم)	لا	لا	نعم (2-3 مرات في اليوم)
معدل مراقبة سكر الدم	كل 5 دقائق	كل دقيقة	كل 5 دقائق	كل 5 دقائق
مدة المستشعر	180 يومًا	14 يومًا	10 أيام	7 أيام
تطبيق الهاتف الذكي	نعم	نعم	نعم	نعم
إمكانية المتابعة	نعم (لهاتف iPhone فقط)	نعم	نعم	نعم
تنبيهات سكر الدم المنخفض/المرتفع	نعم	نعم	نعم	نعم
إقران مضخة الإنسولين	لا	لا	نعم (Tandem، Omnipod، Beta Bionics)	نعم (Medtronic)
التكلفة (دون تأمين)	300 دولار/90 يومًا	75 دولارًا/30 يومًا	G6: 1300 دولار/30 يومًا G7: 200 دولار/30 يومًا	1300 دولار/30 يومًا
ملاحظات	- مستشعر قابل للزرع - يتطلب إجراءً لتثبيت مستشعر	- يجب فحص مستشعر FSL 2.0 بمعدل 3-4 مرات يوميًا	Dexcom G6 متوافق مع مضخات إنسولين معينة بينما لا ينطبق ذلك على Dexcom G7	- يجب شحن جهاز الإرسال

محدث حتى يوليو 2023

تكنولوجيا السكري

مضخات الإنسولين

- جهاز ترتديه على الجلد لمدة 2-3 أيام يتولى ضخ الإنسولين
- يحل محل حقن الإنسولين
- كل مصنعي مضخات الإنسولين يقدمون مضخة إنسولين هجينة مغلقة الحلقة
- المضخة الهجينة مغلقة الحلقة: مضخة إنسولين تتواصل مع جهاز المراقبة المستمرة للجلوكوز لتغيير جرعات الإنسولين بناءً على قراءة السكر من جهاز مراقبة الجلوكوز المستمرة.



Bionic Pancreas



مع T: Slim X2
تقنية Control IQ



Omnipod Dash/5

Beta Bionics	Medtronic	Tandem	Insulet	المقارنات
Bionic Pancreas: 6 سنوات فأكثر	MiniMed 770G: عامان فأكثر MiniMed 780G: 7 سنوات فأكثر	T: Slim X2 مع تقنية Control IQ: 6 سنوات فأكثر Mobi: 6 سنوات فأكثر	Omnipod Dash كل الأعمار Omnipod 5: عامان فأكثر	مضخات معينة والموافقة حسب العمر من FDA
نعم	نعم	نعم	لا	الأنابيب
Dexcom G6	Guardian	Dexcom G6	نعم - Omnipod فقط	جهاز مراقبة الجلوكوز المستمرة
نعم	نعم	نعم	نعم - Omnipod فقط	مضخة هجينة مغلقة الحلقة
نعم	نعم	نعم	نعم - Omnipod فقط	إيقاف إعطاء الإنسولين إذا كنت تعاني انخفاض سكر الدم
لا	لا	لا	نعم - Omnipod فقط	تتطلب هاتفًا خلويًا
نعم	لا	نعم	نعم	تتطلب الشحن
يُحدد لاحقًا	نعم - 4 سنوات	نعم - 4 سنوات	لا (الصيدلانية)	الضمان

محدث حتى يوليو 2023

تكنولوجيا السكري

قلم الإنسولين الذكي (inPen)

- قلم إنسولين يتصل بتطبيق على الهاتف الذكي
- القدرة على تحديد جرعات الإنسولين (حتى عند تناول وجبات خفيفة)
- يحتفظ بسجل لجرعات الإنسولين
- قيمة المدفوعات المشتركة 35 دولارًا مرة في السنة لكل InPen

تكنولوجيا متفرقة

- منفذ حقن I-port Advance
- منفذ إنسولين ترتديه على جلدك لمدة 3 أيام
- يتم الحقن بقلم الإنسولين عبر المنفذ (تجنب الحقن)
- قيمة المدفوعات المشتركة 30 دولارًا للإمداد لمدة شهر (لا يغطي التأمين ذلك)

