



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# الحياة المدرسية والسكري School Life & Diabetes



# هل يوجد مفاهيم أساسية ينبغي على إدارة المدرسة

## معرفتها؟



نعم، هناك بعض المفاهيم الأساسية والارشادات العامة التي ينبغي على إدارة المدرسة معرفتها حيث أن مرض السكري يعتبر من الأمراض التي يمكن للمصاب التكيف والتعايش معها، لذلك لابد من تزويدهم بمطبوعات تثقيفية عن داء السكري.



السكري ليس مُعدياً ويجب معاملة أطفال السكري كغيرهم كما يمكنهم المشاركة في جميع الأنشطة المدرسية بما في ذلك الأنشطة الرياضية والرحلات المدرسية مع الحرص على تبليغ المحيطين بالطفل بحالته المرضية.



غالبية أطفال السكري مصابون بالنوع الأول ويُعالجون بحقن الأنسولين وقد تُستخدم الحبوب لبعض الحالات ولكن بشكل نادر.

## ماهي الارشادات عند ممارسة الرياضة؟

تعتبر التمارين الرياضية عامل مساعد في علاج السكري ولكن ضمن ضوابط محددة ومتفق عليها مع الطبيب المعالج. ومن ضمن الارشادات التالي:

١. عند مشاركة الطفل في الأنشطة الرياضية لفترات

طويلة مثل كرة قدم يجب التأكد من تناول الطفل

لوجبة خفيفة قبل التمرين وإعطائه وجبة أخرى إذا كان

التمرين سيستمر لأكثر من ساعة.



٢. عند مشاركة الطفل في تمارين السباحة ينبغي

مرافقته لشخص بالغ خبير بالسباحة.



٣. إذا كانت المشاركة مخطط لها مسبقاً فمن الممكن

تخفيض الجرعة في صباح يوم المشاركة بعد

استشارة الطبيب.





٤. قد يتعرض أطفال السكري لنوبات غيبوبة بسبب انخفاض أو ارتفاع مستويات السكر في الدم، لذلك ينبغي تعليم الطفل كيفية التمييز بين علامات ارتفاع مستوى السكر في الدم وانخفاضه.

## هل تؤثر الاختبارات على مستوى السكر في الدم؟

قد تؤثر الاختبارات تأثيراً طفيفاً على ارتفاع سكر الدم وربما يرجع ذلك إلى العامل النفسي مما يتسبب في ارتفاع أو هبوط السكر في حالة عدم أخذ الوجبات في وقتها.



## متى يحدث انخفاض مستوى السكر في الدم؟

يحدث انخفاض مستوى السكر في الدم عند:

- عدم تناول الوجبات بانتظام

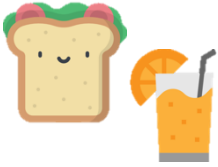


- تناول جرعة الأنسولين دون تناول الطعام



- بعد ممارسة التمارين الرياضية المُجهدَة دون

تناول وجبات خفيفة مثل البرتقال والساندويتش



أو البسكويت.

## ما هي أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم؟



الشعور بالقلق



التعرق والارتعاش



ضعف في النظر وعدم وضوح الرؤية



الشعور بالدوار وبرودة الأطراف



فقدان الوعي وحدوث التشنجات

## كيف يتم علاج انخفاض مستوى السكر في الدم؟



- عند حدوث الأعراض الأولية، يتم إعطاء الطفل علبة عصير محلاة . ١٢ مل أو قطعة من الحلوى أو السكر.

- بعد مرور . ١ دقائق يُعطى الطفل وجبة خفيفة تحتوي على



- كربوهيدرات مثل الخبز والجبن بعد ذلك يمكنه حضور يومه المدرسي بشكل طبيعي.

- إذا حدث فقدان للوعي أو تشنج، فإنه يوضع عسل داخل فم

- الطفل باستمرار حتى يسترجع وعيه ثم يُعطى عصير.



تنويه:



ينبغي أن يحرص الطفل على أخذ الشراب المحلى حجم . ١٢ مل

في حقيبته المدرسية يومياً احتياطاً للطوارئ.

# ما هي أعراض ارتفاع مستوى السكر في الدم؟

تتمثل أعراض ارتفاع مستوى السكر في الدم في التالي:



كثرة التبول

كثرة شرب الماء



آلام البطن

الاستفراغ



فقدان الوعي



## نصائح أخيره:

عند حالة إصابة الطفل بالتعب والإعياء يجب إخبار الوالدين فوراً، وعلاج حالة الانخفاض أو الارتفاع، كما ينبغي عند الذهاب في رحلات مدرسية التأكد من اصطحاب الطفل لكل الأدوات التي يحتاجها للعلاج ويُنصح بتدريب الأساتذة على إعطاء العلاجات اللازمة.

يجب الحرص على حمل بطاقة السكر وكتابة كافة المعلومات بوضوح ليسهل الاتصال بالأهل أو الطبيب المعالج إذا لزم الأمر.



المصادر والمراجع:

جمعية السكر الأمريكية، ADA

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين وحدة  
السكري بمستشفى الملك فهد الجامعي.

## قسم التوعية الصحية

IAU-20-14



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University