

معلومات عن السكري كتيب العائلة



كتيبات عن السكري
في المدرسة



عرفان وتقدير:

تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الاستشارية لمشروع كيدز: مونيكا أرورا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تشاني، دانييلا تشينيتشي، ستيفن أ. غرين، آغنيس ماغن، أنجي ميدلهيرست، دنيز ريس فرانكو، نيخيل تندون، ساره فيبر.

منسقو النشر: ديفيد تشاني، دانييلا تشينيتشي (kids@idf.org)

الرسم: فريدريك ثونار (تونو) www.tonu.be
الإخراج: أوليفيه جاكمين (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري)
النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية (د.فهد الجاسر، د.نائلة المزيدي، د.حصة الكندري)

الإشراف والتحرير: صفاء كنج

رسوم وتصميم وإخراج:

شركة تطبيقات إبداعية

info@creativeapps.com



إرشادات:

ينبغي استعمال هذه الكتيبات خلال جلسة توعوية وهي ليست مخصصة لتوزيعها لوحدها. ينبغي تنظيم برنامج تثقيفي حول السكري في المدارس بالاعتماد على هذه الكتيبات.

في حال رغبتكم في ترجمة هذه الكتيبات إلى لغات أخرى أو إجراء تغييرات لمواءمتها لاعتبارات ثقافية، يرجى إبلاغ الاتحاد الدولي للسكري قبل أي تعديلات: communications@idf.org

يجب إبقاء شعارات الاتحاد الدولي للسكري (IDF) و ISPAD و Sanofi ظاهرة على هذه الكتيبات. في حال كان لديكم شريك محلي داعم للمشروع، يُرجى طلب موافقة الاتحاد الدولي للسكري قبل إضافة شعارات جديدة على الكتيبات.

نثمن ملاحظتكم بشأن استخدام الكتيبات وإرسال صور لجلسات التثقيف والتوعية.

لا ينبغي تلقي أي أجر أو مبلغ مالي مقابل استخدام هذه الكتيبات.

تدعم جمعية السكر الكندية مجموعة كيدز (KIDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية وكاملة في المدرسة من دون خوف أو استبعاد أو تفرقة أو وصمة بحقهم. يعبر الاتحاد الدولي للسكري عن امتنانه للدعم الذي وفرته شركة سانوفي لهذا المشروع.

SANOFI DIABETES

فهرس المحتويات

مقدمة

النوع الأول من السكري:

- ما هو السكري؟
يوم في حياة وليد؛ التعايش مع النوع الأول من السكري
- ما هو النوع الأول من السكري؟
- ما هو النوع الثاني من السكري؟
- لماذا علينا العمل على تجنب السكري ورعاية المصابين به؟
- لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحياً؟
- كيف نحافظ على صحتنا: تناولوا طعاماً صحياً، تحرّكوا!!
- مواقع إلكترونية كمراجع

مقدمة

سترشدكم كتيبات معلومات عن السكري في المدرسة (كيدز - KiDS) إلى كيفية توفير بيئة أفضل في المدرسة للأطفال السكري. تشكل مجموعة "كيدز" أداة توعوية تتضمن معلومات معدة لتعريف المعلمين والأطفال بالسكري. ينبغي التعامل مع هذه الكتيبات بوصفها مرجعاً للمعلومات. ولا يفترض أن تشكل بديلاً لتوجيهات وإرشادات فريق رعاية السكري.

الهدف من هذه الكتيبات

زيادة الوعي بالسكري
في المدرسة

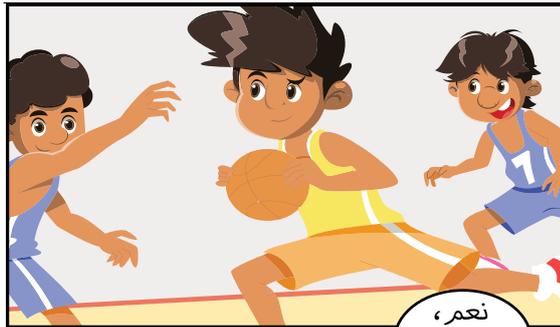
تحسين حياة أطفال السكري في المدرسة
ومكافحة التمييز بحقهم

مساعدة المعلمين في شرح موضوع
السكري وضرورة اتباع أسلوب حياة
صحي

لماذا الدائرة الزرقاء؟

صُممت الدائرة كشعار للسكري وتمثل نداء لتوحيد الجهود في مواجهة المرض وهي ترمز إلى تأييد قرار الأمم المتحدة حول السكري. اللون الأزرق يمثل السماء وهو كذلك لون علم الأمم المتحدة.







ما هو النوع الأول من السكري؟

يتم تشخيص النوع الأول من السكري عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الإنسولين تماماً. النوع الأول من السكري من أمراض المناعة الذاتية ويحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي للجسم البنكرياس ويقتل الخلايا المنتجة للإنسولين. مما يجعل الجسم غير قادرٍ على ضبط كمية السكر في الدم.

يمكن أن يظهر السكري لدى الطفل في أي عمر، وحتى عند الرضع والأطفال الصغار. غالباً ما يتطور النوع الأول من السكري بسرعة، ويشكل خطورة على حياة الطفل في حال عدم تشخيصه مبكراً.



ما هو النوع الثاني من السكري؟

يحدث النوع الثاني من السكري عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الإنسولين تتيح له القيام بوظائفه، أو عندما لا تستجيب خلايا الجسم للإنسولين. تعرف هذه الحالة باسم مقاومة الإنسولين. في حال حدوث ذلك، لا يعود الجسم قادراً على التحكم بكمية السكر في الدم.

يتم تشخيص النوع الثاني من السكري لدى الأطفال في عدد متزايد من الدول. في الولايات المتحدة على سبيل المثال، يتم تشخيص حالة من كل ثلاث حالات جديدة من النوع الثاني من السكري لدى شباب تحت عمر 18 سنة.



الأعراض:

خلافًا للنوع الأول من السكري، غالباً ما تكون أعراض النوع الثاني من السكري خفيفة أو لا يشعر بها المريض، مما يجعل الكشف عن هذا المرض أمراً صعباً.

الأعراض الشائعة للنوع الثاني من السكري هي بصورة عامة:



فقدان الوزن



عطش شديد



تبول متكرر



تعب وإرهاق

لماذا علينا العمل على تجنب السكري ورعاية المصابين به؟

تلف شبكية العين

لا أستطيع أن أرى...

لأن السكري يمكن أن يؤدي إلى:

مشاكل في القدم



مريض الكلى

لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحيا؟



التعب



زيادة الوزن



أمراض القلب

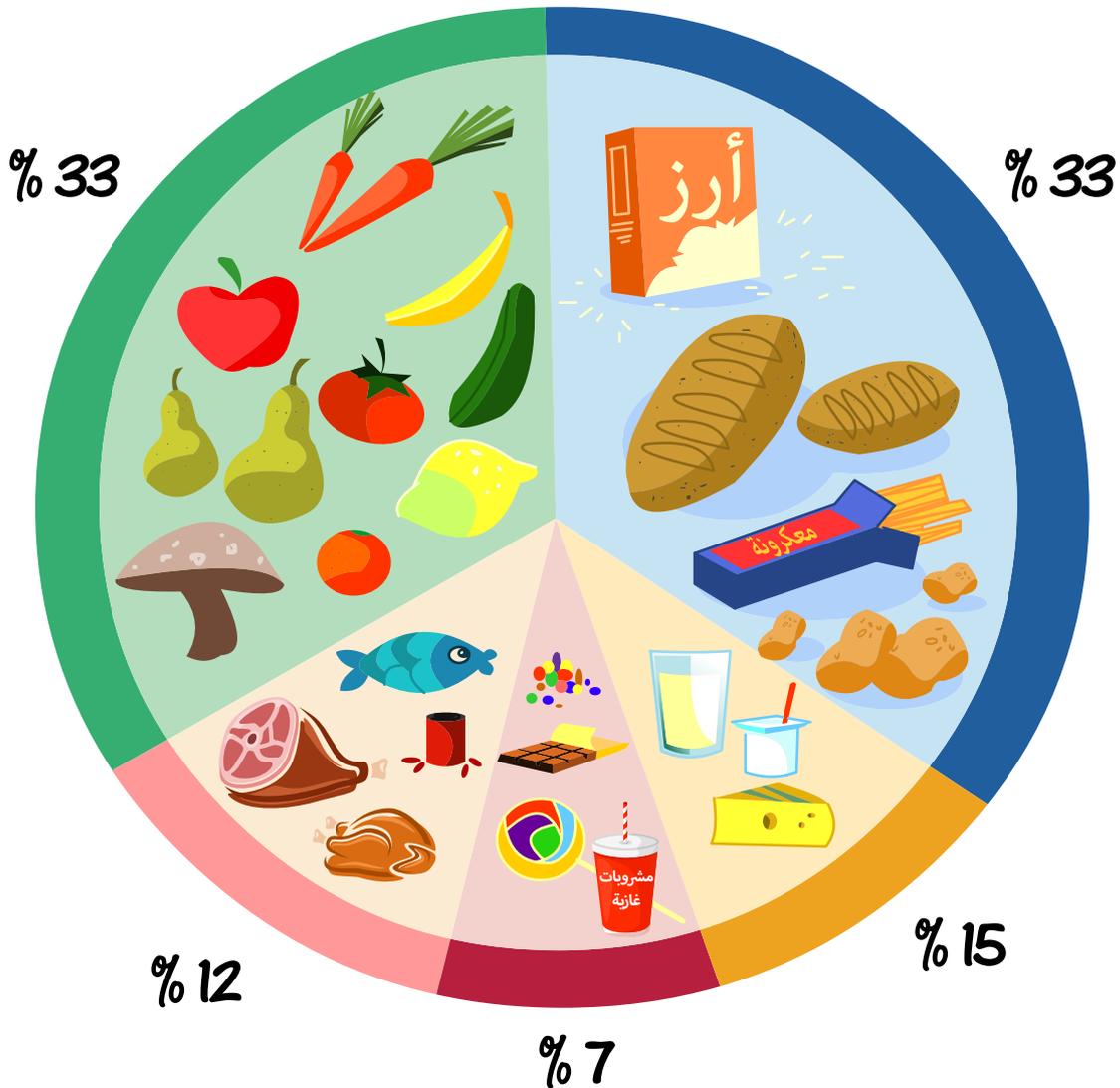


الشعور بالإعياء

كيف نحافظ على صحتنا؟ تناولوا طعاماً صحياً

هناك الكثير من الأدلة التي تؤكد أن تغيير أسلوب الحياة يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري.

الطبق الصحي



احرصوا على تذكر هذه النسب في وجباتكم اليومية.

كيف نحافظ على صحتنا؟ تحرّكوا

النظام الغذائي الصحي يقوم على أساس الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للحفاظ على توازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

نصائح للحركة:

- مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك
- حدد أوقاتاً منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية: اجعلها جزءاً من برنامجك اليومي
- قلّل الوقت الذي تمضيه أمام الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر، وغيرها) والعب مع أصحابك
- اذهب إلى المدرسة سيراً
- استعمل السلم بدل المصعد
- تعلّم استخدام لوح التزلج والعجلة أو جرب أن تجري بدلا من ركوب السيارة
- رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة



- أقلل التلفزيون والهاتف والكمبيوتر وأمض بعض الوقت في اللعب مع أصدقائك
- حافظ على نشاطك: مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل
- مارس الرياضة مع أحد أصدقائك

مواقع إلكترونية كمراجع

- <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- [http://t1dstars.com/web/;](http://t1dstars.com/web/)
- <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- [http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back to School August 2013/lib/playback.html](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back%20to%20School%20August%202013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>