

ليلى

يذهب إلى المدرسة

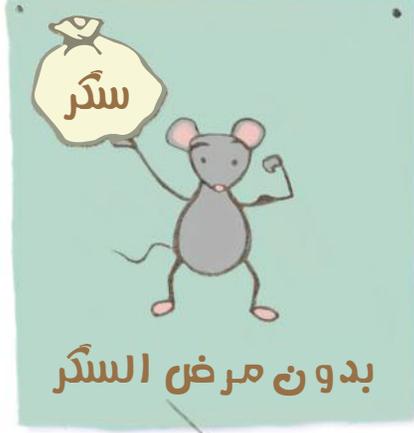


مرحباً! اسمي لبيب.
أنا أحب الذهاب إلى المدرسة. ماذا عنك؟

معلمتي تقول أن بيننا أمر مشترك. أنا لدي
مرض السكري. ماذا عنك؟ و هل تعرف أحداً
لديه هذا المرض؟

لا يهم حقاً. فمن الجيد أن تلتقي بشخص جديد.





قد تعرف مرض السكري، لكن ليس كل من يقرأ هذه القصة كذلك.

دعنا نخبرهم عنه.

الشخص الذي لديه مرض السكري لديه الكثير من السكر في الدم. هناك أنواع كثيرة من السكر، نحن نتحدث عن السكر الذي يأتي من الطعام الذي نتناوله.

كلنا نحتاج إلى السكر المتواجد في الطعام ليبقينا بصحة جيدة حتى نتمكن من اللعب، الذهاب إلى المدرسة والمرح مع أصدقائنا. لكن الكثير من السكر ليس جيدًا لنا.

تُصاب بمرض السكري عندما لا يستطيع جسمك الحصول على الكمية المناسبة من السكر ليعطيك الطاقة التي تحتاجها للحفاظ على صحتك.



تصنع أجسامنا شيئاً اسمه الإنسولين ليساعدنا على الحصول على الطاقة من سكر الطعام الذي نأكله.

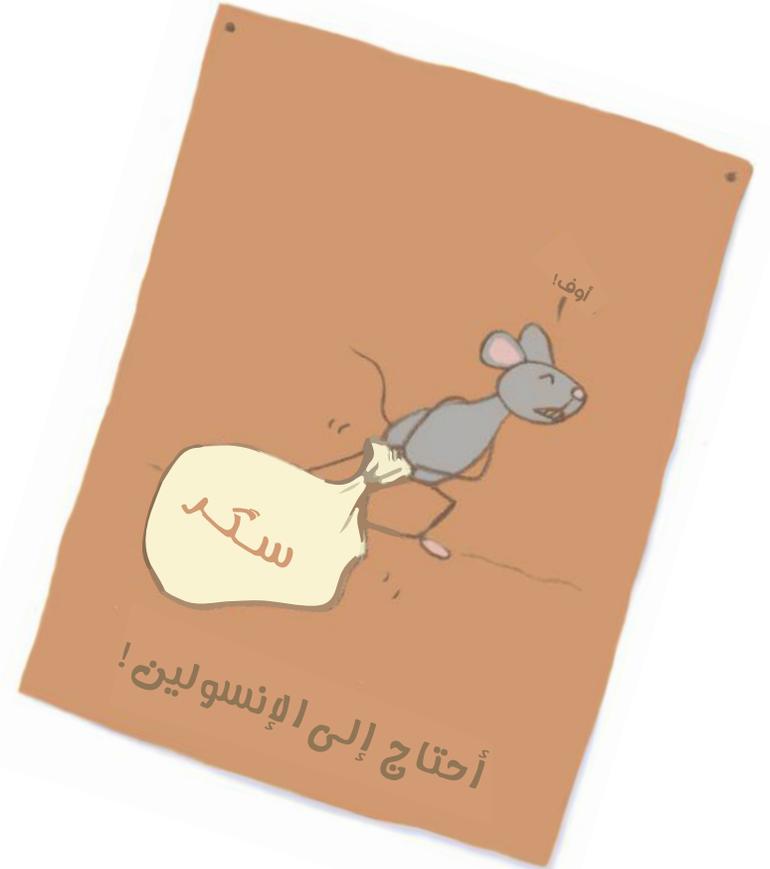
إذا كان لديك مرض السكري، فإن جسمك لا يصنع الإنسولين أو أن الإنسولين الذي لديك لا يعمل بشكل صحيح.



لدي الإنسولين!

بدون الإنسولين أو ما يكفي من الإنسولين، سيكون لديك الكثير من السكر في الدم.

ولذلك يجب أن تأخذ الإنسولين للحفاظ على مستوى السكر في الدم لتبقى نشيطاً.



أحتاج إلى الإنسولين!



سارة لديها مرض الربو وجمال يلبس نظارات طبية
أنا لدي مرض السكري.

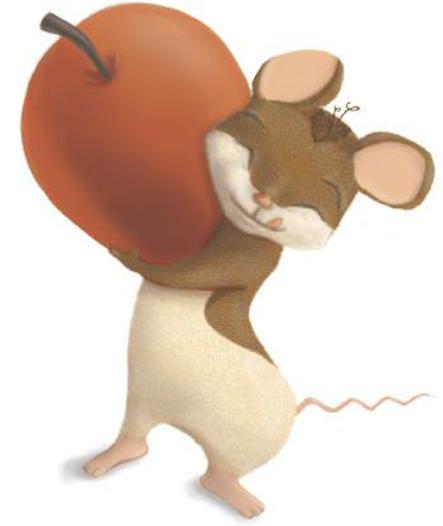
كلُّ منا لديه شيء.

مهما كان لدينا، علينا أن نعتني بأنفسنا.

لا نعرف لماذا بعض الأطفال لديهم السكري.
ولكنه قد يحصل لأي شخص.

لم يعدني أحد، و أنت لا تستطيع أن تُعدي به غيرك.

أنا فقط مثل كل فتى وفتاة إلا أنه لدي مرض السكري.



عندما يكون لديك مرض السكري ، من المهم أن:

• تناول الأطعمة الصحية

• تأخذ الإنسولين في الأوقات المناسبة

• تكون مرحًا و نشيطًا كل يوم

و أيضاً

• أن تنام جيدًا





أحصل على الإنسولين الذي أحتاجه باستخدام قلم الإنسولين
أو بمساعدة شخص يعطيني "حقنة" من الإنسولين.
بعض أصدقائي يستخدمون مضخة للإنسولين.

في المنزل، أمي وأبي يقومان بمساعدتي.
أمًا في المدرسة، فتقوم الممرضة بذلك، وهي موجودة دائماً
لمساعدتي.

حقنة الإنسولين قد تقرص وقد تجعلني أتألم أحياناً،
لكن لا بأس بذلك.
فهي مثل الحاجة لتنظيف غرفتك. لا تحبّ القيام بالأمر،
لكنك "تعتاد" عليه.

مرضى السكري يأكلون نفس الأطعمة الصحية التي يتناولها
الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السكري

الطعام الذي أتناوله والانسولين الذي أخذه يعملان معًا
للحفاظ على صحتي. الطعام يعطيني السكر الذي أحتاجه
للشعور بخير كما يمدني بالكثير من الطاقة. يساعدني
الانسولين في الحصول على الكمية المناسبة من السكر،
من الطعام الذي آكله، كلما احتجت إليه.

أكل الطعام المناسب و الصحي، يمدني بالقوة ويساعدني
على النمو.

أخذ تعليمات الغداء معي كل يوم، لتساعدني (أو تساعد
المعلمة أو الممرضة) في تذكر ما يجب علي أكله في المدرسة.

قد تراني أحياناً آكل في الفصل وجبة خفيفة لأنها تساعدني
على رفع مستوى السكر في دمي، والتحكم به.





يتفقد أبي وأمي مستوى السّكر في دمي قبل أن آخذ الإنسولين،
للتأكد من أن الجرعة مناسبة.
وتساعدني الممرضة في المدرسة على فعل ذلك.

يُظهر جهاز فحص السكر مستوى السكر في دمي على شاشة صغيرة
مثل شاشة جهاز الكمبيوتر.

عملية الفحص سهلة جدًا. نضع قطرة دم من إصبع يدي على شريحة
صغيرة جدًا، ثم نضعها في جهاز الفحص، فيظهر الرقم على الشاشة الصغيرة.

قد أحتاج إلى الإنسولين، إذا كان الرقم مرتفعًا.
وقد أحتاج إلى تناول شيئًا ما، إذا كان الرقم منخفضًا.



أحياناً مرض السكري يجعلني أشعر أو أتصرف بشكل مختلف.
فإذا كان مستوى السكر في دمي منخفضاً، قد أشعر بالنعاس والتعرق
والجوع. أحياناً أخرى قد أبدو منزعجاً أو مشوش.

ربما أحتاج لتناول الدواء أو بعض من الطعام أو شيئاً خفيفاً كعصير البرتقال.
قد أحتاج أيضاً لأخذ القليل من الراحة.

للمحافظة على صحتي؛ من المهم التحقق من مستوى السكر في الدم بانتظام.

قد ينخفض مستوى السكر في دمي إذا:

- نسيت تناول الطعام
- تناولت القليل من الطعام
- كنت نشيط و حرك جداً
- أخذت الكثير من الإنسولين



يقول طبيبي أن يومًا ما سيكون هناك علاج لمرض السكري.
سيكون هذا الأمر عظيمًا. حتى ذلك الوقت، سأظل آخذ الإنسولين
وأقوم بما يجب فعله لأبقى بصحة جيدة.



الأطفال الذين لديهم مرض السكري هم كباقي الأطفال.

كل ما نريد هو اللعب والمرح كل يوم.



وداعًا الآن.

إلى اللقاء!
لييب

