



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



السكري النوع الأول

Diabetes Mellitus Type 1

ما هو السكري النوع الأول :

هو تعطل لخلايا بيتا المنتجة للإنسولين في البنكرياس. حيث يؤدي نقص الأنسولين الناتج عن ذلك الخلل إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم والبول.

ما هو الأنسولين :

هو الهرمون المسؤول عن إدخال السكر (الجلوكوز) إلى خلايا الجسم. وبالتالي يستفيد الجسم من السكر كمصدر للطاقة ولبناء خلايا الجسم.



الطريقة المثالية للتحكم بمرض السكري

النوع الأول :

الشخص المصاب بمرض السكري النوع الأول عادة ما ينصح

- بتناول الطعام
- وممارسة الرياضة
- وأخذ الأنسولين في نفس الوقت كل يوم.

✓ فالعادات المنتظمة تساعد على إبقاء مستويات السكر ضمن المعدل الطبيعي

السكري والتغذية:

- الطفل المصاب بالسكري النوع الأول عليه اتباع نظام غذائي صحي؛ لكي تبقى كمية الجلوكوز في دم الطفل المصاب بمرض السكري النوع 1 ثابتة نسبياً. وهذا يجعل مستويات السكر في الدم أسهل للسيطرة مع الأنسولين.

- اتباع نظام صحي لا يعني إخضاع الطفل المصاب بالسكري إلى حمية كما يتم مع المصابين البالغين إلا أنه يتم الحرص على نوعية وكمية الأكل الذي يتناوله الطفل.



- غذاء الطفل يجب أن يحتوي على **المجموعات الغذائية الضرورية** لأنه في مرحلة نمو للجسم، فالطفل يحتاج إلى ثلاث وجبات رئيسية (فطور، غداء، عشاء) ووجبات خفيفة ما بين هذه الوجبات، ويجب الالتزام بمواعيد الوجبات وعدم إهمال أي وجبة منها.



السكري والرياضة:

التمارين الرياضية أو أي نشاط بدني يقوم به طفل مصاب بالسكري كاللعب وغيره هي هامة و ضرورية من نواحي عدة:

- الصحة البدنية فهي تعمل على تقليل وتنظيم نسبة السكر بالدم.
- تساعد على تخفيف الوزن أو على الأقل المحافظة على الوزن المثالي.
- تساعد على تقوية بناء الجسم والعضلات.
- تزيد من نسبة حساسية الأنسولين في الجسم ؛ وذلك بزيادة نشاط مستقبلات الأنسولين حيث تعمل على تقليل مقاومة الجسم للأنسولين.



✓ ولكن قبل البدء بالنشاط البدني (التمرين الرياضي) ، يجب على الأبوين تجهيز وجبة خفيفة لطفلهما لتناولها قبل الرياضة أو اللعب. كما يجب أن يكون تحت المراقبة أثناء اللعب وبعده خشية أن يصاب بانخفاض السكر عن المعدل الطبيعي.

السكري والمدرسة :

من المشكلات التي تواجه طفل السكري انخفاض السكر أثناء الدراسة، فقد يحصل انخفاض مستوى السكر بسبب: تناول كمية غير كافية من الطعام ، أو بسبب الإفراط في التمارين الرياضية، أو أخذ جرعة أنسولين أو تناول الأدوية الخافضة للسكر أكثر من المقرر من قبل الطبيب.

وقد يحصل انخفاض السكر في أي وقت من الأوقات ، وخاصةً إذا تأخر تناول الوجبات عن مواعيدها أو بعد التمارين الرياضية المجهدة ، فيجب أن يكون المشرف على علم في كيفية التعامل مع انخفاض مستوى السكر في الدم.

قراءات السكر الطبيعية لمريض السكري:

السكر بعد الوجبة بساعتين	السكر قبل الوجبة
١٤٠ - ١٦٠ مل جرام/ ديسيلتر	٩٠ - ١٣٠ مل جرام/ ديسيلتر
٧,٧ - ٨,٨ مليمول /لتر	٥ - ٧,٢ مليمول /لتر

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للكبار



HEM3.16.000409

