



## أولاً: معرفة أعراض انخفاض السكر في الدم



رجفة



الشعور بالتعب والإرهاق



الشعور بالجوع



صداع وتشنجات



عرق كثير



تصرفات غريبة



دوخة



عدم التركيز والتجاوب



أما إذا دخل الطالب في غيبوبة أو كان يعاني من التقيؤ، قبل إحضاره للمستشفى يجب إعطائه إبرة الجلوكاجون من قبل شخص متدرب على كيفية استخدامها ويجب الاحتفاظ بها دائماً في الثلاجة لاستخدامها في حالات الطوارئ (يجب على مريض السكري أن يحتفظ بإبرة الجلوكاجون في ثلاجة المنزل وفي المدرسة لاستخدامها عند الطوارئ لا سمح الله). يجب أن يكون هناك شخص على الأقل له معرفة بطريقة استعمالها.

## العلاج

### إذا كان الطالب قادر على البلع:



- تناول قطعتين من السكر أو ملعقة كبيرة من السكر مذابة في الماء.



- أو تناول نصف كوب من عصير الفواكه.



- أو ملعقة من العسل.

إذا لم تعالج هذه الأعراض لربما تتطور إلى تشنجات واضمأ داخل الصف الدراسي لا سمح الله.

## الجلوكاجون

هو هرمون يساعد على تكسير السكريات المخزنة في الكبد وخروجها إلى الدم وبالتالي يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم. تحقن إبرة الجلوكاجون في العضل وليس تحت الجلد. وعندما يفيق

مريض السكري بعد حقنه بإبرة الجلوكاجون ويصبح قادر على البلع، يعطى عصير أو وجبة خفيفة. يحقن مريض السكري بالجلوكاجون عندما يعاني من هبوط شديد في مستوى السكر مصحوب بتشنجات أو قيء أو فقدان للوعي بحيث لا يمكن إعطاؤه شراباً عن طريق الفم.

يجب على كل طالب مصاب بداء السكري حمل بطاقة مكتوب بها،

(عندما تجدوني في حالة إغماء أو تشنح لاسمح الله فائني أخذ علاج الأنسولين، أرجو أخذني إلى أقرب مركز صحي لإسعائي بمحلول الجلوكوز أو إبرة الجلوكاجون).

## ثانياً: معرفة أعراض ارتفاع السكر في الدم



دوخة



فقدان الشهية التبول بكميات كبيرة



فقدان الشهية



الشعور بالعطش



زغلة في النظر



## ماذا عليك أن تفعل عندما يعاني الطالب من هذه الأعراض؟

- 1- فحص الدم المستمر للسكر في المدرسة.
- 2- إذا كانت نسبة السكر في الدم فوق ٢٥٠ ملجم يجب فحص الدم والبول للتأكد من وجود الكيتون أو عدمه.
- 3- إذا كان تحليل الكيتون في البول موجباً يجب معرفة نسبته التي قد تتراوح من + إلى ++ إلى +++.
- 4- في الفترة الحالية يمكن قياس نسبة الكيتون في الدم في المنزل بواسطة جهاز تحليل نسبة السكر والكيتون في الدم بجهاز أوبتيم (Optium).
- 5- يفضل الإتصال بالطبيب المشرف على حالته أو ممرض السكري بالمستشفى لأخذ المشورة والنصيحة.

**توصياً** يرجى من رائد الفصل أو المعلم السماح للطلاب بتناول العصير المحلاة بالسكر وأكل وجبة خفيفة داخل الصف خلال فترة الحصة الدراسية وعدم الانتظار إلى نهاية الحصة التي من أجلها دفع الضرر الناتج عن هبوط السكر وقد وردنا أمثلة عديدة عن مدرسين منعوا الطلاب المصابين بالسكر من تناول وجبة خفيفة عند حدوث الرعشة وذلك حتى نهاية الحصة الدراسية مما تطور الوضع إلى حدوث تشنجات أو إغماء.

**والوصياً** يرجى كذلك من معلم التربية البدنية التأكد من أن الطالب المصاب بداء السكر قد أخذ وجبة خفيفة قبل البدء باللعب وكذلك من وجود عصير محلى بالسكر في حالة حدوث هبوط مفاجئ خلال الحصة البدنية.

**خاصاً** السماح للطلاب بالمشاركة في الرحلات المدرسية خارج المدينة حتى لا يشعر الطالب بأنه مختلف عن زملائه الطلاب. ولكن من الضروري جداً أن يكون مع الأساتذة المرافقين لهذه الرحلة عصير أو حلوى في حالة تعرض الطالب لهبوط السكر المفاجئ.

**صارفاً** في حالة مشاركة الطالب بتمارين السباحة يجب التأكد من أن هنالك مدرب له الخبرة في السباحة وموجود في نفس المكان فلاسمح الله لو حدث هبوط للسكر أو إغماء أو تشنجات خلال فترة السباحة فسوف يقوم المدرب بإنقاذه سريعاً من الغرق.

**صارفاً** من الملاحظ أحياناً عدم السماح للطلاب المصاب بالسكري الذهاب إلى دورة المياه أكثر من مرة حتى تنتهي الحصة الدراسية وذلك يسبب الضرر الجسمي والنفسي للطلاب الذي يعاني من كثرة التبول في حالة ارتفاع نسبة سكر الدم في ذلك اليوم وهذا قد حدث مراراً.

## التوصيات التي يجب وضعها في عين الاعتبار



١ - لوحظ في كثير من المقاصف المدرسية احتوائها على مأكولات غير مفيدة للطلاب أو الطالبة حيث تحتوي على نسبة عالية من السكريات والصبغات والملونات الحافظة والمشروبات الغازية مما لها الأثر السيئ على صحة الطفل عموماً وعلى الطالب أو الطالبة المصابة بداء السكري خصوصاً.

٢ - التأكيد على جميع المدارس بتوفير إبرة الجلوكاجون في المدرسة التي لديها طالب مصاب بداء السكري بحيث تعتبرها المدرسة من ضمن الأدوية المهم جداً توافرها في أدوية الطوارئ بالمدرسة.

٣ - يتطلب كل مرشد صحي الإزام الطلاب بإحضار حقيبة الانخفاض ومحتوياتها،  
- عصير - حلوى.

- جهاز قياس السكر في الدم.  
- شرائط التحليل - إبر الوخز - قلم الوخز.  
- وجبة خفيفة (تفاحة أو ساندوتش  
جبنه أو كوب لبن).

٤ - السماح للطلاب المصاب بداء السكري بحضور مواعيد المراجعة عند الطبيب ويطلب من الطالب إحضار إجازة مرضية بهذا اليوم.

٥ - الإزام كل مرشد صحي أن يطلب من أهل الطالب المصاب بداء السكري إحضار تقرير طبي بحالته.

٦ - أن يكون هناك تنسيق بين المرشد الصحي بالمدرسة وبين أقرب مستوصف بالحي قريب من المدرسة حتى يتم التعاون من الطرفين في مصلحة مريض السكري.