

المراجعة السنوية لطفلك المصاب بالسكري

معلومات للأطفال، والأسر، ومقدمي الرعاية

قدّمنا لك ورقة المعلومات هذه لأن طفلك لديه موعد للمراجعة السنوية للسكري. إنها تشرح ما سيحدث لطفلك في مواعده حتى تعرف ما يمكن توقعه ويمكنك المساعدة في إعداد طفلك. ونأمل أن تساعدك في الإجابة عن بعض الأسئلة التي قد تكون لديك. إذا كانت لديك أي أسئلة أو استفسارات أخرى، فيُرجى الاتصال بالمرضة المسؤولة عن رعاية الطفل المصاب بالسكري للحصول على المشورة.

ما المراجعة السنوية للأطفال المصابين بالسكري؟

يجب مراجعة كل طفل وشاب مصاب بالسكري مرة واحدة في السنة. وذلك لنتمكن مما يلي:

- تقييم الصحة النفسية والجسدية لطفلك
- فحص أي علامات مبكرة لمشكلات صحية مرتبطة بالسكري (للمساعدة في منع تطور أي مضاعفات طويلة الأمد)
- التحقق مما يسير على ما يرام وما قد يحتاج إلى تحسين بالنسبة لطفلك

قائمة التحقق من المراجعة السنوية للأطفال المصابين بالسكري

سنقدم لطفلك قائمة تحقق ليحملها معه طوال فترة مواعده. بالنسبة لكل بند في القائمة، يُرجى الطلب من أحد أفراد الطاقم الطبي منح طفلك ملصقًا أو ختمًا. في نهاية موعد طفلك، يُرجى إعادة القائمة المكتملة إلى وحدة التمريض في الغرفة 3.

كيف يجب أن أستعد للمراجعة السنوية لطفلي المصاب بالسكري؟

- تأكد من أنك قمت بتنزيل البيانات (حسب الاقتضاء) من أدوات السكري الخاصة بطفلك (على سبيل المثال، أقلام الأنسولين الذكية الخاصة بطفلك أو المضخة أو تطبيق mylife المتصل بـ Glooko) قبل المراجعة السنوية حتى تكون مرئية لنا في وقت مبكر.
- تستغرق المراجعة السنوية ساعتين تقريبًا. يُرجى التأكد من إتاحة وقت كافٍ في يومك للموعد (بما في ذلك وقت كافٍ لركن السيارة إذا كنت تقود سيارتك).
- إذا لم يكن طفلك قد خضع لفحص دم أو أعطى عينة بول قبل المراجعة السنوية (عادةً قبل ثلاثة أشهر)، فسيتم إجراء ذلك في يوم المراجعة السنوية. يُرجى إعداد طفلك لهذا الأمر.

ماذا سيحدث في المراجعة السنوية لطفلي المصاب بالسكري؟

خلال المراجعة السنوية لطفك المصاب بالسكري، سنقوم بـ:

- قياس طول طفلك ووزنه
- قياس ضغط دم طفلك
- فحص مستوى الهيموجلوبين السكري التراكمي (HbA1c) لطفلك (لمعرفة متوسط مستويات السكر في الدم خلال الشهرين إلى الثلاثة أشهر الماضية) عن طريق فحص الدم بوخزة إصبع
- اطلب من طفلك تقديم عينة بول (إذا لم يكن قد تم ذلك بالفعل في الأشهر الثلاثة الماضية)
- طلب تعبتك استبيان حول رفاهية طفلك (سيساعدنا هذا على معرفة ما إذا كان طفلك يواجه صعوبات معينة في حياته مع السكري، حتى نتتمكن من إيجاد أفضل الطرق لدعمه)
- إجراء فحص دم (إذا لم يكن قد تم إجراؤه بالفعل في الأشهر الثلاثة الأخيرة)
- وسيجري العديد من أعضاء فريق السكري لدينا فحصًا لطفلك بعد ذلك.

من سيفحص طفلي؟

خلال المراجعة السنوية لطفك المصاب بالسكري، سيقابله بعض أو كل أخصائيي الرعاية الصحية التاليين:

مرضات متخصصات في داء السكري لدى الأطفال (PDSNs)

سنقدم إحدى الممرضات المتخصصات في داء السكري لدى الأطفال التثقيف والدعم والمشورة بشأن:

- داء السكري بشكل عام
 - التمارين الرياضية والعافية
 - تعداد الكربوهيدرات
- إذا كان طفلك عمره 12 سنة أو أكثر، ستشرح أيضًا برنامج Ready Steady Go وما يتضمنه.

أخصائيو التغذية للأطفال المصابين بداء السكري

سيقدم لك أحد أخصائيي التغذية لدينا التثقيف بشأن اتباع نظام غذائي صحي. كما سيطلب تاريخ النظام الغذائي لطفلك للتأكد من أن نظامه الغذائي صحي ومتوازن، ولا يفتقد أي عناصر غذائية مهمة. خلال هذه المراجعة، سيتمكن أيضًا من تقديم الدعم والنصيحة بشأن أي مشكلات غذائية أو مخاوف غذائية تتعلق بالسكري والسيطرة على الوزن.

الاستشاريون في داء السكري

سيجري أحد الاستشاريين لدينا حديثًا مع طفلك حول كيف كانت الأمور خلال العام الماضي بالنسبة له. هذه فرصة جيدة لطرح أي أسئلة أو مناقشة أي مخاوف لديك أو لدى طفلك.

سيراجع الاستشاري أيضًا البيانات التي قمت بتنزيلها من تطبيق طفلك أو أقلام الأنسولين أو مضخة الأنسولين الخاصة به وسيشرح لك أي تعديلات يجب إجراؤها على جرعات الأنسولين الخاصة بطفلك. كما سيفحص أقدام طفلك ومواضع الحقن.

لعد ذلك، سيتيح الاستشاري الفرصة لطفلك للتحدث عن مجالات أخرى من حياته مهمة بالنسبة له (على سبيل المثال، الرياضة والحفلات والمدرسة والامتحانات والعتلات) ويقدم المشورة بشأن كيفية إدارة مرض السكري في هذه المجالات. وفي النهاية، سيضع الاستشاري بعض الأهداف لطفلك للعام القادم.

أخصائي الطب النفسي السريري للأطفال

ندرك أن التعامل مع داء السكري هو مهمة يومية لا تؤثر على طفلك فحسب، بل على الأشخاص المحيطين به. حيث يمكن أن يؤثر على شعور الناس أو تفكيرهم تجاه الأشياء، وقد يتسبب في بعض الأحيان في شعور الناس بالقلق أو التوتر أو الغضب أو الانزعاج أو الإحباط.

يتلقى أخصائيو الطب النفسي السريري للأطفال تدريبًا في مجال نمو الطفل وفهم كيفية تفكير الناس وشعورهم وتصرفاتهم. وهم متخصصون في مساعدة الأطفال والشباب والعائلات على التأقلم مع مرض السكري والتكيف والتعايش معه.

في المراجعة السنوية لمرض السكري لدى طفلك، ستتاح لك الفرصة لمقابلة أخصائي (أخصائيو) الطب النفسي السريري للأطفال. في هذا الاجتماع، سيساعد أخصائي الطب النفسي السريري للأطفال عائلتك على:

- فهم الروابط بين داء السكري وطريقة تفكيرك وشعورك وتصرفاتك
- إيجاد طرق للتكيف مع الصعوبات أو المشاعر التي قد تواجهها

سيطلب منك أخصائي الطب النفسي السريري للأطفال أيضًا أنت وطفلك إكمال بعض الاستبيانات لتقييم تأثير داء السكري على حياتكما. ستسلب هذه المعلومات الضوء على أي مجالات تسبب لك الضيق وتساعد أخصائي الطب النفسي السريري للأطفال على تحديد أفضل السبل لمساعدتك.

ما القياسات أو الفحوصات التي سيجريها طفلي؟

الطول والوزن

سنقوم بقياس طول طفلك ووزنه وتسجيلهما على مخططات خاصة تُسمى "مخططات النمو المتوقعة". تتيح لنا هذه المخططات التحقق من أن طفلك ينمو بالشكل المتوقع. إذا كانت مستويات السكر في دم الطفل مرتفعة جدًا، فقد يؤثر ذلك على نموه الطبيعي.

ضغط الدم

سنقوم عادةً بفحص ضغط الدم لدى طفلك قبل ثلاثة أشهر من المراجعة السنوية للتأكد من عدم ارتفاعه بشكل كبير. ومع ذلك، إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فنقوم بقياس ضغط الدم لدى طفلك في يوم المراجعة السنوية.

ضغط الدم المرتفع نادر بين الأطفال، وقد يشير إلى أن كليتي الطفل لا تعملان بالشكل الأمثل. ومع ذلك، نعلم أن القدوم إلى المستشفى قد يجعل بعض الأطفال قلقين؛ ما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط دمهم مؤقتًا. إذا كان هذا هو الحال، قد يفضل طفلك قياس ضغط الدم في عيادة الطبيب العام.

اختبار البول

سنطلب من طفلك تقديم عينة بول قبل ثلاثة أشهر من المراجعة السنوية. ومع ذلك، إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فسنعطي طفلك وعاءً صغيرًا ونطلب منه تقديم عينة بول عند وصوله للمراجعة السنوية. إذا كان طفلك قلقًا أو محرجًا من ذلك، فيرجى إعلامنا وسنساعدك. بمجرد الانتهاء، يرجى وضع العينة في الصندوق خارج الغرفة 3.

سنرسل عينة البول إلى المختبر لتحليلها للكشف عن بروتين يُسمى ألبومين. إذا وُجد هذا البروتين في العينة، فقد تكون كليتنا طفلك لا تعملان بالشكل الأمثل، وقد يكون معرضًا لخطر الإصابة بأمراض الكلى (اعتلال الكلية).

يُرجى ملاحظة أنه في بعض الأحيان قد يكون مستوى الألبومين أعلى من المتوقع إذا كان طفلك:

- أعطى عينة لم تكن من أول مرة تبول في اليوم
- في دورتها الشهرية (إن وجدت)
- مارس الرياضة خلال الـ 24 ساعة الماضية

سنواصل معك دائمًا إذا كان مستوى الألبومين لدى طفلك مرتفعًا. للتأكد من عدم تسبب أي من الأسباب المذكورة أعلاه في ارتفاع مستوى الألبومين، سنطلب من طفلك تقديم ثلاث عينات بول في الصباح الباكر أولاً. وسناقش بعد ذلك الخطوات التالية، إذا كان ذلك مناسبًا.

فحص القدمين

سنقوم بفحص قدمي طفلك للتحقق من صحتهما. سنقوم أيضًا بتثقيف طفلك حول متى ولماذا يقوم بفحص قدميه بنفسه. وذلك لضمان اكتشاف أي مشكلات في وقت مبكر ومعالجتها في أقرب وقت ممكن.

كما سنفحص الإحساس في قدمي طفلك، حيث يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم (الجلوكوز) على مدار سنوات عديدة إلى ما يلي:

- تلف الأعصاب في القدمين (المعروف باسم الاعتلال العصبي)
- التأثير على صحة الأوعية الدموية ومدى جودة دوران الدم في جميع أنحاء الجسم، مما يؤدي إلى حصول القدمين على تدفق دموي منخفض (بدون تدفق دموي جيد، قد لا تلتئم الجروح والقروح بشكل جيد)
- إذا لم تُعالج مشاكل القدم، فيمكن أن تؤدي إلى تقرحات القدم، والتهابات، ومشاكل طويلة المدى. ومع ذلك، يمكن الوقاية من معظم مشاكل القدم من خلال العناية المنتظمة والجيدة بالقدمين.

فحوصات الدم

سنقوم بالترتيب لإجراء فحص دم لطفلك في غرفة الفراشات لدينا قبل ثلاثة أشهر من المراجعة السنوية. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فسنترب له إجراء فحص الدم في يوم المراجعة السنوية.

سيكشف فحص الدم عن بعض أو كل ما يلي:

- **الداء البطني**
الداء البطني هو حالة مناعية ذاتية (حيث يهاجم جهاز المناعة الخلايا الصحية عن طريق الخطأ) تحدث عندما لا يستطيع الجسم معالجة الغلوتين (الموجود في منتجات القمح). قد يُعرف هذا الفحص باسم اختبار الترانسغلوتاميناز النسيجي أو اختبار TTG.
 - **أمراض الغدة الدرقية**
تنتج الغدة الدرقية هرمونًا ينظم عملية الأيض في الجسم (سرعة عمل الجسم). قد يكون الأشخاص المصابون بالسكري أكثر عرضة بشكل طفيف لخطر الإصابة بخلل الغدة الدرقية، وهو أيضًا حالة مناعية ذاتية. سنجري فحوصات لقياس هرمون تحفيز الغدة الدرقية (TSH) وهرمونات الغدة الدرقية 3T و4T.
 - **الكوليسترول**
الكوليسترول هو مادة دهنية تُعرف بالدهون ويحتاجها الجسم ليعمل بشكل طبيعي. يُنتج الكبد بشكل أساسي، ويمكن أيضًا الحصول عليه من بعض الأطعمة. إذا كان لدى طفلك مستوى مرتفع من الدهون في الدم (فرط شحميات الدم) فقد يؤثر ذلك سلبيًا على صحته.
- سنناقش نتائج فحص دم طفلك في موعده القادم في العيادة.

إذا كنت تعتقد أن اختبار الدم سيكون صعبًا بشكل خاص على طفلك، فبلغ الممرضة المسؤولة عن العمل الرئيسي لطفلك المصاب بالسكري قبل الموعد حتى تتمكن من وضع أفضل خطة للمساعدة.

الهيموجلوبين السكري التراكمي (HbA1c)

سنقوم بفحص مستوى سكر الدم لدى طفلك باستخدام قطرة دم واحدة. هذا الفحص يعطينا متوسط مستويات السكر في الدم خلال الشهرين إلى الثلاثة أشهر الماضية. من الناحية المثالية، يجب أن يكون نتيجة اختبار الهيموجلوبين السكري (HbA1c) لطفلك قريبة من مستوى شخص غير مصاب بالسكري لتقليل خطر حدوث المضاعفات. الهدف الوطني الذي نسعى للوصول إليه هو أقل من 48 مليمول/مول.

فحص شبكية العين

يُقدّم الفحص السنوي لشبكية العين لجميع الأشخاص المصابين بالسكري الذين تبلغ أعمارهم 12 عامًا فأكثر. خلال فحص شبكية العين تُلتقط صورة للجزء الخلفي من العينين للتحقق من صحتهما. ويعود سبب إجراء هذا الفحص إلى أن مستويات السكر المرتفعة في الدم قد تُلحق الضرر بالجزء الخلفي من العين (الشبكية)، وهو ما يُعرف باعتلال الشبكية السكري، وقد يؤدي إلى العمى إذا لم يتم تشخيصه ومعالجته. ومع ذلك، إذا تم اكتشاف المشكلة في مرحلة مبكرة، يمكن علاج الضرر وعكس تأثيره.

التدخين

يُعد التدخين أحد الأسباب الرئيسية للأمراض التي يمكن الوقاية منها. لهذا السبب، من المهم أن نعرف ما إذا كان طفلك يدخن، حتى نتتمكن من دعمه في تبني أسلوب حياة أكثر صحة.

ماذا سيحدث بعد المراجعة السنوية لطفلي المصاب بالسكري؟

بمجرد الانتهاء من المراجعة السنوية لطفلك وتسليم قائمة المراجعة المكتملة إلى قسم التمريض في الغرفة رقم 3، ستتمكن من العودة إلى المنزل.

من المهم أن تكتمل جميع أجزاء المراجعة السنوية لطفلك. كلما زادت المعلومات التي نحصل عليها من مراجعة طفلك، استطعنا أن نكون قادرين بشكل أفضل على ما يلي:

- مناقشة خطة الإدارة الحالية لطفلك وصحته وعاقبته
- تقديم ملاحظات قيمة وتحديثات إضافية وتنقيف
- التخطيط لمزيد من الإدارة

التواصل معنا

إذا كانت لديك أي أسئلة أو استفسارات، فيرجى التواصل مع الممرضة المسؤولة عن العمل الرئيسي لطفلك المصاب بالسكري أولاً باستخدام التفاصيل التي تم إعطاؤك إياها.

بدلاً من ذلك، يمكنك الاتصال بمنسق سكري الأطفال للحصول على الدعم.

منسق السكري لدى الأطفال

رقم الهاتف: **023 8120 8518** (من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 4 مساءً)

روابط مفيدة

معلومات عامة عن داء السكري

- www.diabetes.org.uk
- www.childrenwithdiabetesuk.org
- www.jdrf.org.uk
- www.DigiBete.org
- www.what0-18.nhs.uk/parents/carers/long-term-conditions-1/diabetes-1

• www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/healthy-sleep-tips-for-children

التمارين الرياضية وداء السكري

• www.theglucoseneverlies.com

• www.runsweet.com

• www.extod.org

دعم إضافي للأطفال (الرعاية والعافية والصحة النفسية)

• بلا حدود

مؤسسة خيرية محلية في ساوثهامبتون تقدم الدعم السري والمجاني للشباب.

الموقع الإلكتروني: www.nolimitshelp.org.uk

• كوث

خدمة الصحة النفسية والعافية الرقمية.

الموقع الإلكتروني: www.kooth.com

• خط نجدة الطفل

خدمة دعم مجانية وسرية للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 19 عامًا في المملكة المتحدة.

رقم الهاتف: **0800 1111** (متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع) الموقع

الإلكتروني: www.childline.org.uk

• خدمة الصحة النفسية العاجلة التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية

تقدم الدعم والمشورة في مجال الصحة النفسية للأشخاص في إنجلترا. يمكن أن تساعدك الخدمة في التحدث إلى أخصائي الصحة النفسية و/أو

ترتيب تقييم للمساعدة في تحديد أفضل مسار للرعاية. الموقع الإلكتروني: [www.nhs.uk/service-search/mental-](http://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline)

[health/find-an-urgent-mental-health-helpline](http://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline)

• السامريون

مؤسسة خيرية تقدم الدعم لأي شخص يعاني من ضائقة عاطفية (هذه خدمة استماع فقط ولا تقدم المشورة أو التدخل).

رقم الهاتف: **116 123** (متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع) الموقع الإلكتروني:

www.samaritans.org

• شاولت

هذه خدمة نصية مجانية يمكن للشباب الاتصال بها عندما يحتاجون إلى الدعم في الوقت الحالي. النص: اكتب **SHOUT** على **85258** (متاح

على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)

الموقع الإلكتروني: www.giveusashout.org

تطبيقات مفيدة

• تطبيق DigiBete

• تطبيق Carbs & Cals

• تطبيق MeeToo

• تطبيق Mylife

كتب مفيدة

- داء السكري من النوع الأول لدى الأطفال، والمراهقين، والشباب: كيف تصبح خبيرًا في إدارة مرض السكري الخاص بك بقلم الدكتور راجنار هاناس (Type 1 diabetes in children, adolescents and young adults: How to become an expert) (on your own diabetes by Dr Ragnar Hanas)
- الكربوهيدرات والسعرات الحرارية (Carbs & Cals) (رمز المنتج: 4352)

إذا كنتم مرضى في أحد مستشفياتنا وتحتاجون إلى ترجمة هذه الوثيقة، أو الحصول عليها بصيغة أخرى مثل نسخة مبسطة للقراءة، أو الطباعة بأحرف كبيرة، أو بطريقة برايل، أو بصيغة صوتية، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف: **0800 484 0135** أو إرسال بريد إلكتروني إلى **patientsupporthub@uhs.nhs.uk** للمساعدة في التحضير لزيارتكم، أو الترتيب لحضور مترجم فوري، أو تسهيل الوصول إلى المستشفى؛ يُرجى زيارة **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**



**Southampton
Hospitals
Charity**
Charity Registration Number: 1051543



انضموا إلى عائلتنا من داعمي العمل الخيري عبر تبرع شهري!
إنها طريقة رائعة لإظهار دعمكم المستمر لمرضانا وطواقمنا.
امسحوا رمز الكيو آر أو تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني:
southamptonhospitalscharity.org/donate