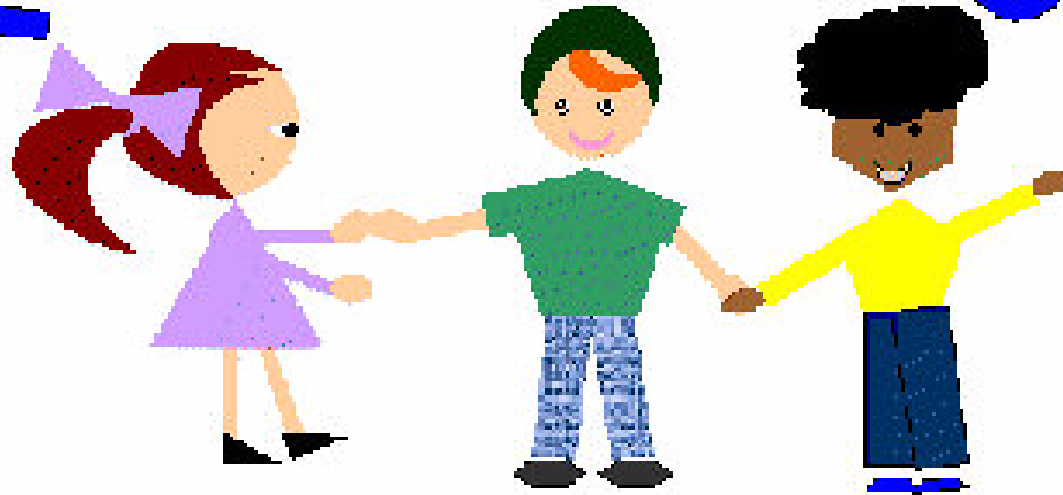


הסכרת שלי



נכתב ואויר ע"י
סנדרה ג' הולנברג
(סבתא סנדי)
תודה לגדי ונטי מלק עבור התרגום

לקורא הבוגר

אם יש לך בן/בת שאובחן כסכרתי, ספרון זה יכול לעזור. ספר כזה היה יכול לעזור לנו כאשר נכדי מלקולם אובחן כסכרתי בשנת 1996.

בתי, ברבי, - האמא של מלקולם בקשה ממני לכתוב ספר זה. כתבתי ספר זה במיוחד לילדים, אך מבנה הספר עושה אותו גם לנקודת התחלה טובה למבוגרים. אני רוצה שספר זה יהיה של הילד. ברוב המקרים הוא צריך להיקרא בפניו. אין צורך שייקרא כולו בפעם אחת. גם צוות הטיפול במרפאה יכול לעבור עם ילדך על הספר. יש בדפים די מקום גם להוסיף הערות פרטיות לגבי הטיפול. ילדים יכולים לקרוא בספר זה כאשר יש להם שאלות, הם יכולים לשאול אותך לגבי איזה ציור - מה הוא אומר, ואתה יכול להקריא לו או להסביר לו.

אני מבקשת להודות לדיאטניות, מחנכות, אחיות, ורופאים בארה"ב ובקנדה שבדקו את עבודתי מבחינה מקצועית. תודות מיוחדות למריאן קראודסון (RN), ולדיאן או'גריידי (CDE, RN, BSN). מריאן - סכרתית מגיל 7, כיום היא מקדמת קבוצות תמיכה בסכרת ומשתלמת ב Idaho, Sun Valley. דיאן היא אחות - מדריכת סכרת ב - Vernon, British Columbia.

תודות נוספות לאח של מלקולם - נכדי פאול, ברברה כורווין, קרלה מרקס, והעורכת דיאן לינץ'.

וכמובן, תודות מיוחדות למלקולם לזרוב - הילד שעשה אותי למחברת ספר זה.

סנדרה ג' הולנברג sandy@grandmasandy.com

תוכן העניינים

איך אתה מקבל סכרת - 2

אם יש לך סכרת - 4

מהי סכרת - 6

האיזון - 12

בדיקות דם - 14

תזונה - 16

אינסולין - 21

פעילות גופנית - 24

היזהר - 27

הערות ותזכורות שלי 33

ערכת הסכרת שלי 34

האם אתה מכיר ילד עם סכרת ?

אולי זה אתה ?

אולי זה חבר לכתה ?

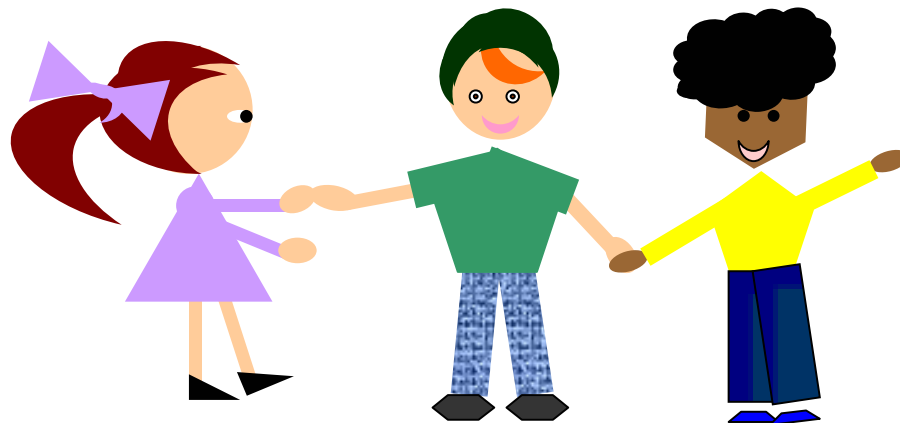
אולי זה אחיך או אחותך ?

אם כן, הספר הזה הוא בשבילך.

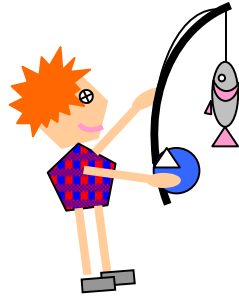
הספר יסביר לך על סכרת נעורים.

אם תדע על סכרת נעורים זה יעזור לך לעזור לעצמך.

או שזה יעזור לך לעזור לחברך.



איך אתה מקבל סכרת?

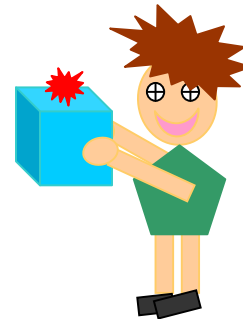


לא נדבקים ממנה!

זה לא כמו הצטננות או אבעבועות רוח.
אפשר לשחק עם סכרתיים,
אפשר ללחוש להם,
אפשר לחבק ולנשק אותם.

אי אפשר גם להעביר סכרת!

יש לך לפעמים מחשבות רעות על מישהו?
או שאתה רוצה שיקרה לו משהו רע?
הדברים האלו לא גורמים לסכרת.



אי אפשר לקבל סכרת מהאוכל!



מה שאתה אוכל יכול לעזור לך לטפל בסכרת שלך
אבל מה שאתה אוכל לא יכול למנוע את הסכרת.

**אנו עדיין לא יודעים איך מקבלים סכרת
אבל אנחנו יודעים לטפל בסכרת!**

אם יש לך סכרת...



אתה תהיה כמו רופא.
אתה תלמד לטפל בעצמך.

אתה תהיה כמו להטוטן בקרקס.
אתה תלמד לאזן את האוכל, האינסולין,
והפעילות שלך.



אתה תהיה כמו בלש.
אתה תלמד את הסימנים שמראים לך
אם הסוכר שלך גבוה או נמוך.



אתה תהיה אפילו יותר מומחה ממה שאתה עכשיו.
אתה יכול לעשות את זה והחברים שלך יכולים לעזור.

אם החברים יודעים מה אתה צריך לעשות הם יכולים לעזור לך.

מהי סכרת?

הסכרת משנה את הדרך שבה הגוף שלך משתמש באנרגיה.
אנחנו מקבלים את האנרגיה מהאוכל שאנו אוכלים.
חלק מהאוכל עוזר לנו לגדול.
וחלק נותן לנו אנרגיה וכוח.
האוכל שנותן לנו אנרגיה הוא פחמימות.



האם אתה מכיר עוד פחמימות?

תירס, דגנים, תפוח אדמה, חלב,
תפוח עץ, קטניות, פסטה.



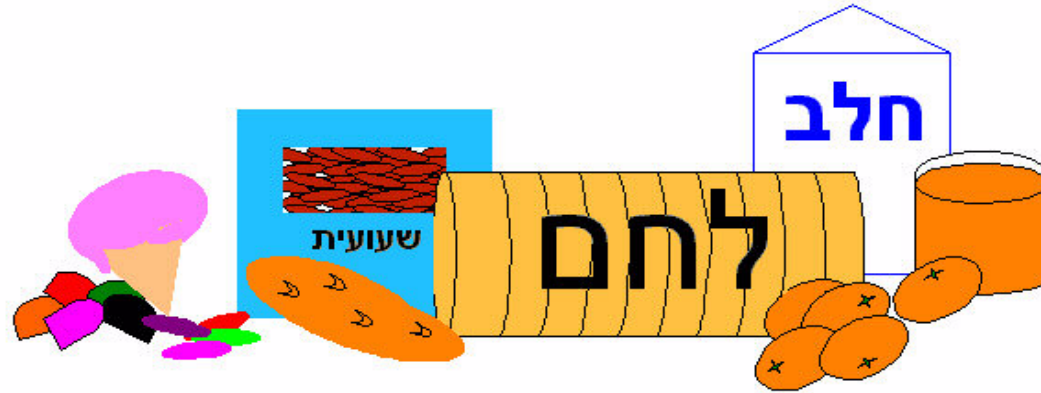
האם אתה מכיר עוד אוכל שעוזר לגדול?

כרובית, תרד, שעועית ירוקה, דגים
עוף, גבינה, חלב

יש מאכלים עם אנרגיה שגם עוזרים לנו לגדול.
יש מאכלים שעוזרים לגדול וגם נותנים לנו אנרגיה.

זה חשוב לאכול את שני הסוגים.

כשאתה אוכל פחמימות



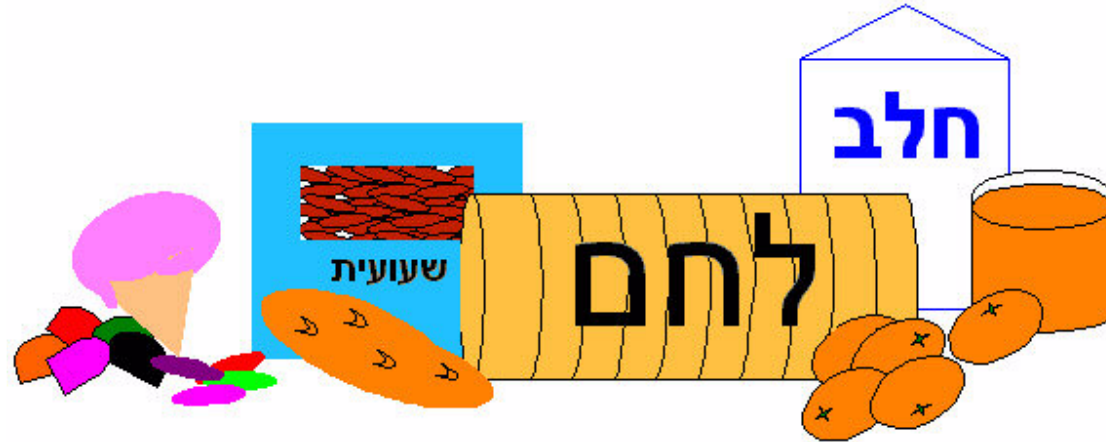
הן נהפכות לסוג של סוכר שנקרא

גלוקוז

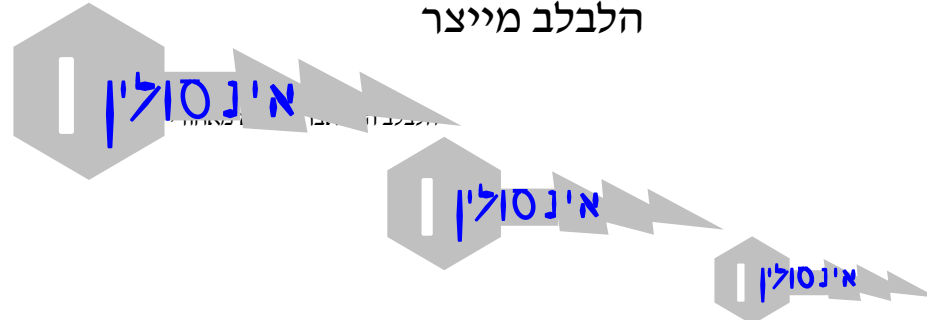
הגלוקוז נכנס לתוך מחזור הדם

הדם מסיע אותו לתאים

כשאתה אוכל פחמימות



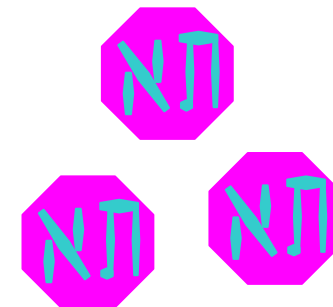
הבלבב מייצר



האינסולין עובד כמו מפתח שנותן לגלוקוז להיכנס לתאים.

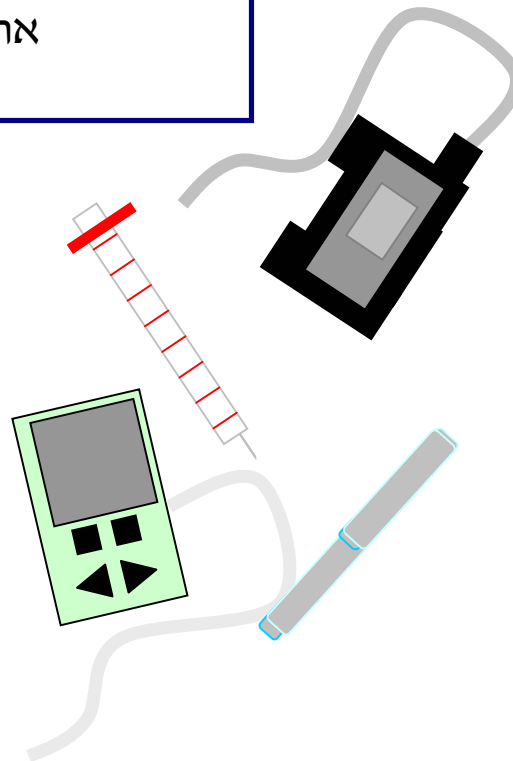


הגלוקוז בתאים נהפך לאנרגיה



אם יש לך סכרת, זה אומר שהלב לב שלך לא עובד טוב.
זה אומר שהלב לב שלך הפסיק לייצר אינסולין.
הגלוקוז (הסוכר בדם) לא יכול להיכנס לתאים.
אתה לא יכול לקבל אנרגיה לשימוש.

אבל אתה צריך אנרגיה כדי לחיות.
אם הלב לב לא מייצר אינסולין - זה אומר
שאתה צריך לקחת אינסולין בצורה אחרת.
כדורים לא עוזרים לסכרת נעורים.
גם סירופ כמו סירופ לשיעול לא עובד.
הדרך היחידה לקבל אינסולין היא רק
מזריקות או משאבת אינסולין.



כשהלב עובד טוב,
הוא מייצר את הכמות המדויקת של האינסולין.
עכשיו אתה צריך לעשות את העבודה של הלב

איך אתה יודע כמה אינסולין לקחת?

יש שתי דרכים לדעת.

1) אתה סופר את הפחמימות שאתה אוכל.

2) אתה בודק את הדם שלך.

לב לב שמייצר אינסולין
מאזן את האינסולין בהתאם לפחמימות שאתה אוכל.
כשאתה לוקח אינסולין אתה עושה את האיזון.

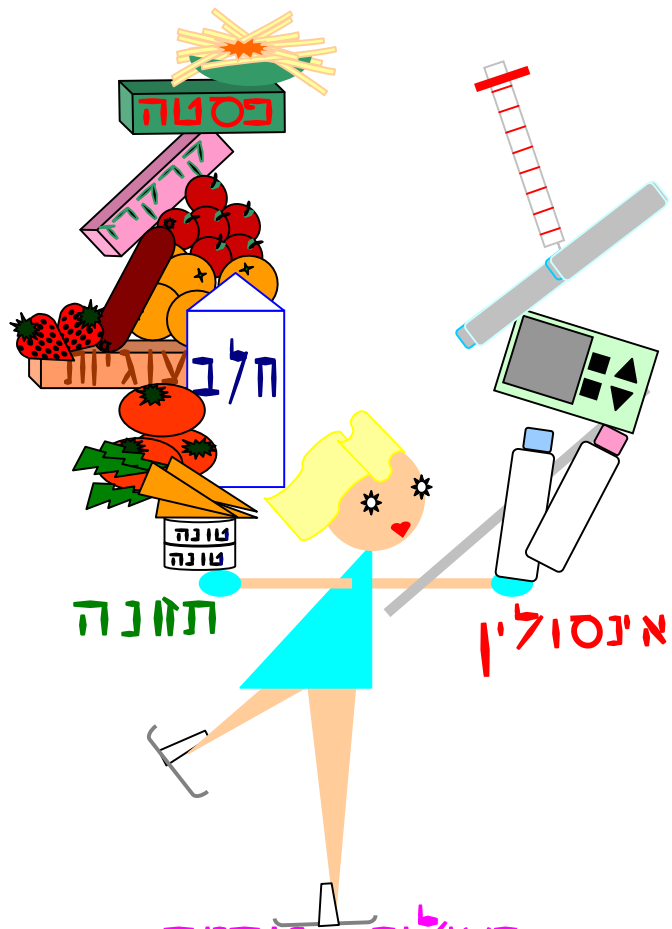
האיזון

הסכרתיים צריכים לאזן שלושה דברים :

(1) תזונה -
תזונה זה מה שאתה אוכל.

(2) פעילות גופנית -
פעילויות שצריכות אנרגיה.

(3) אינסולין -
האינסולין הוא הורמון שמשנה גלוקוז לאנרגיה בה אתה יכול להשתמש.



פעילות גופנית
גלישה על קרח היא פעילות גופנית

איזה פעילות גופנית אתה אוהב ?

בדיקות דם עוזרות לך לשמור על האיזון



כדי לבדוק את הגלוקוז בדם יש לך מקלוני בדיקה

1) הכנס את מקלון הבדיקה למכשיר שנקרא מד-סוכר או גלוקומטר.

2) נקה את אצבעך - אל תשתמש באלכוהול - האלכוהול מייבש את האצבע וגורם לסדקים.

3) דקור את האצבע בעזרת דוקרן

4) שים את טיפת הדם על מקלון הבדיקה

המכשיר יראה לך כמה גלוקוז יש בדם שלך.

יש מודדים שאפשר לקחת את טיפת הדם למקלון הבדיקה מהזרוע.

יש מקלוני בדיקה שמשנים את הצבע שלהם.

הצבע מראה כמה גלוקוז יש לך בדם.

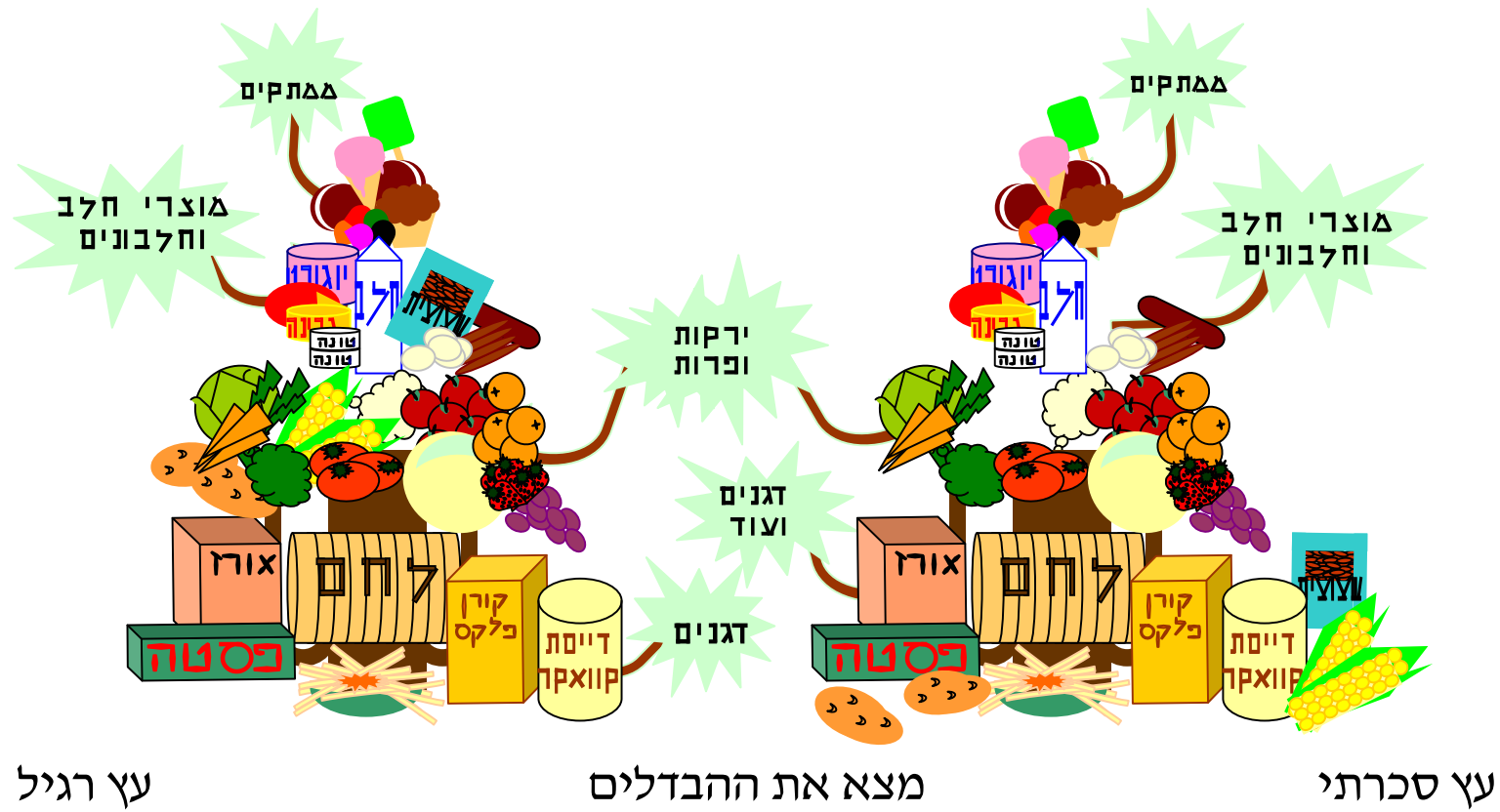
אם הבדיקה מראה שהגלוקוז שלך נמוך אתה צריך פחמימות.

אם הבדיקה מראה שהגלוקוז שלך גבוה אתה צריך אינסולין.

את התוצאות וזמני הבדיקות צריך לרשום ביומן הסכרת שלך.

תזונה

שתי העצים האלה יעזרו לנו לבחור את המאכלים הנכונים.



האם אתה מוצא את ההבדלים בין העצים?
(מה קרה לתירס לתפוחי האדמה והקטניות?)

צריך לאכול יותר מאכלים מתחתית העץ.

צריך לאכול פחות מאכלים מצמרת העץ.

מה יש בראש שני העצים?

משהו שכולם אוהבים -

ממתקים!

האם אתה יודע למה צריך לאכול פחות ממתקים?

יותר מדי ממתקים מחלישים את התיאבון.

אתה לא תהיה רעב למאכלים אחרים -
מאכלים שהגוף שלך צריך לגדילה ולבריאות.

סכרתיים, כמו כל אחד אחר, לא צריכים לאכול יותר מדי ממתקים.

כיום יש ממתקים עם ממתקים מלאכותיים.
במתקים עם ממתיק מלאכותי יש הרבה פחות פחמימות.
עדיין, צריך לספור בהם את הפחמימות.



**אתה יכול לאכול אותם
אבל תשמור מקום גם לאוכל שעוזר לגדול.**

יש הרבה דברים שטובים לכל אחד.
כל אחד צריך לאכול מגוון של מאכלים בריאים.
אף אחד לא צריך לאכול יותר מדי ממתקים.

יש דברים שהם שונים עבור סכרתיים ...

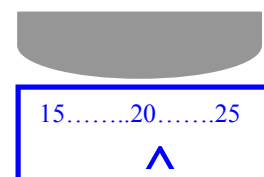
הסכרתיים צריכים לספור את האוכל שהם אוכלים.
הם צריכים לספור את הגרמים של הפחמימות שהם אוכלים.

זה חשוב מאד.

זה חשוב, כי האינסולין נלקח כדי לאזן את כמות הפחמימות



סופרים את הפחמימות
על ידי שקילה
או מדידת האוכל



כמות הפחמימות רשומה על חלק ממוצרי המזון.

(שיטה נוספת לאיזון היא שיטת התחליפים.)

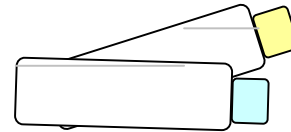
את כמות הפחמימות ושעות הארוחות עליך לרשום ביומנד.

אינסולין

- יש סוגים שונים של אינסולין.
- סוגים מסוימים יתאימו לך.
- סוגים אחרים מתאימים לאנשים אחרים.

כשהאינסולין מתאים לך והוא מאוזן עם האוכל והפעילות שלך, אתה תרגיש טוב.

כשהאינסולין לא מתאים לך או שהוא לא מאוזן טוב עם האוכל והפעילות שלך, אתה תרגיש לא טוב.



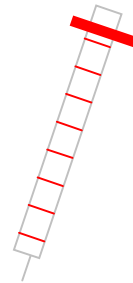
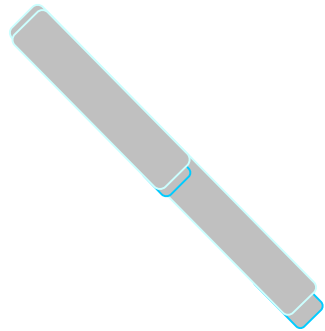
אפשר לקחת אינסולין בהזרקה או עם משאבה.

הקפד על רישום ביומן

- הרישום ביומן עוזר לך למצוא את סוגי האינסולין שמתאימים לך.
- הרישום ביומן עוזר לך למצוא את כמות האינסולין שמתאימה לך.

זריקת אינסולין נעשית על ידי מזרק או עט-מזרק.
ההזרקה נעשית לפני או אחרי הארוחות.

אם אתה מזריק לפני הארוחה -
זה אומר שאתה אוכל כדי לאזן את האינסולין שלקחת.
אם אתה מזריק אחרי הארוחה -
זה אומר שאתה לוקח אינסולין כדי לאזן את האוכל שאכלת



אתה מזריק את האינסולין באזורים שומניים שבגוף.
אפשר להזריק בזרוע העליונה או בירך.
אפשר להזריק בבטן או בחלק העליון של הישבן.

”אמצעי עזר לזריקה” יכולים לעשות את ההזרקה יותר נוחה בשבילך.
המשאבה מספקת אינסולין בקצב קבוע.
צריך להיות אתה כל הזמן אפילו גם כשישנים.

אפשר לתכנת את המשאבה לתת תוספות אינסולין (עבור ארוחות).

האינסולין יוצא מהמשאבה דרך צינורית ל"נקודת האינפוזיה".

נקודת האינפוזיה יכולה להיות בבטן או בחלק העליון של הישבן.



יש אזור האינפוזיה יש להחליף כל יומיים שלושה.

יש משחות מיוחדות שעוזרות להרדים את האזור.

כך לא תרגיש את הדקירה בזמן ההחלפה

אתה לא תרגיש את זה אבל עדיין כנראה שלא תאהב את זה.

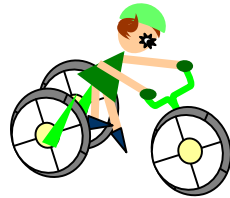
נסה לקחת נשימה עמוקה ולהחזיק אותה.

נסה לחשוב על משהו נעים בזמן ההחלפה.

פעילות גופנית

סכרתיים יכולים לעשות כל מה שאחרים עושים.

הם יכולים לשחק בכדור או במחבואים



הם יכולים לנסוע באופניים

הם יכולים לשחות ולצלול

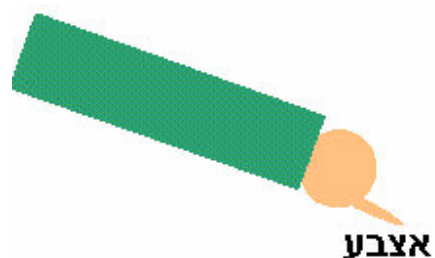


יש שני דברים שצריך לזכור

1) בדוק את רמת הסוכר לפני הפעילות!

זה בסדר אם הסוכר קצת גבוה לפני הפעילות
זה לא בסדר אם זה קצת נמוך

כשהסוכר נמוך קח סוכר זמין.
בדוק לאחר 15-20 דקות



2) בדוק את רמת הסוכר אחרי הפעילות!

כשאתה מתאמן אתה משתמש בהרבה אנרגיה.
הסוכר שלך עלול להיות נמוך.

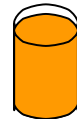
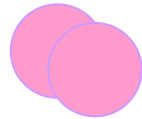
כשהסוכר נמוך קח סוכר זמין.
בדוק לאחר 15-20 דקות.

כאשר אתה מתאמן

תמיד

שמור את ערכת הסוכר קרוב אליך

החזק סוכר זמין בהישג יד
סוכר זמין טוב הוא למשל
טבליות גלוקוז או מיץ תפוזים.
הם יכולים להעלות את הגלוקוז במהירות.



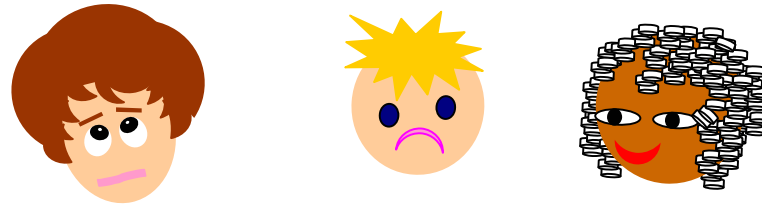
רשום את פעילותך, ושעות הפעילות ביומנד.

היזהר

מדי פעם אתה יכול לאבד את האיזון.
לפעמים יש סיבה.

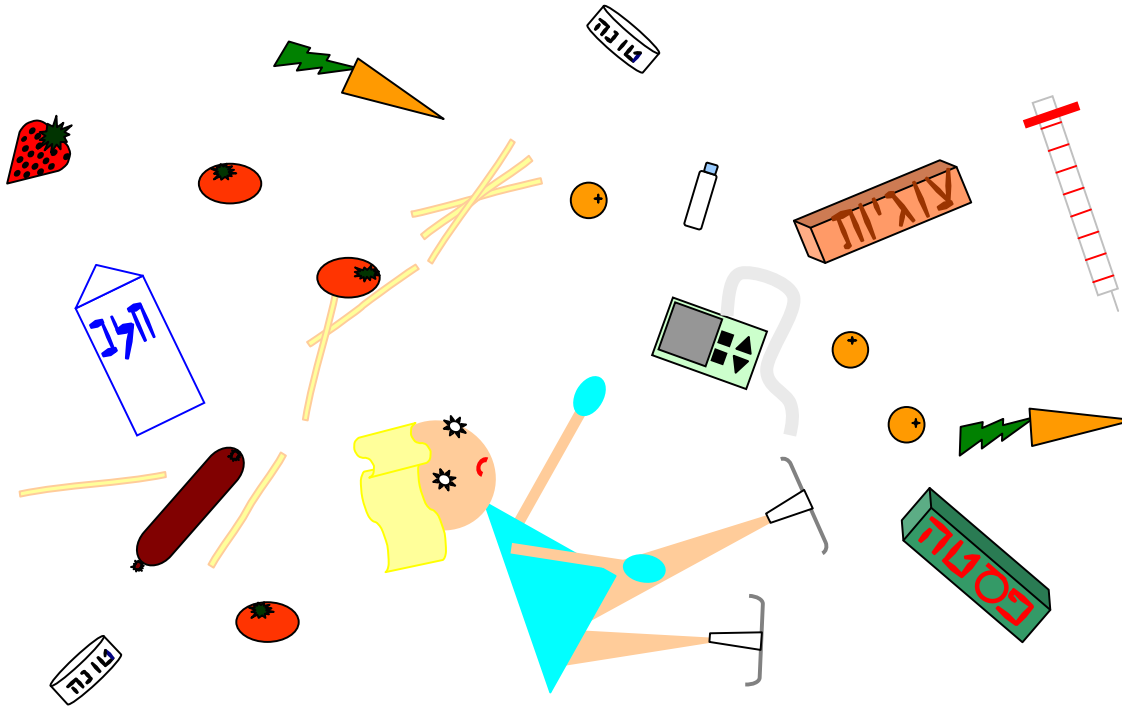
האם הצטננת או יש לך שפעת?
האם יש תינוק חדש בבית?
האם החבר הטוב ביותר שלך עבר דירה?

האיזון של הגלוקוז/אינסולין
יכול להשתנות כשאתה חולה.
זה יכול להשתנות כשאתה שמח או עצוב.
זה יכול להשתנות לפעמים כשאתה מפחד או כועס.
זה משתנה כשאתה גודל מהר.
לפעמים זה משתנה אם אתה נפגע.



לפעמים זה משתנה בלי סיבה בכלל.

אופס!



איבדת את האיזון.

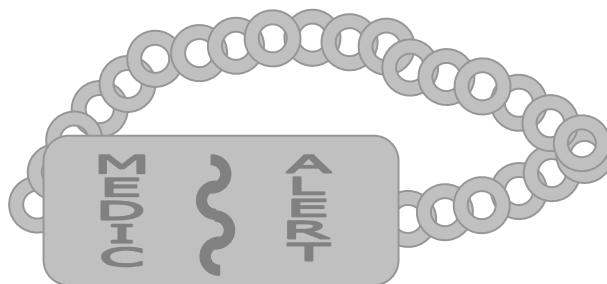
זה אומר שהסוכר שלך יותר מדי גבוה -
או יותר מדי נמוך.

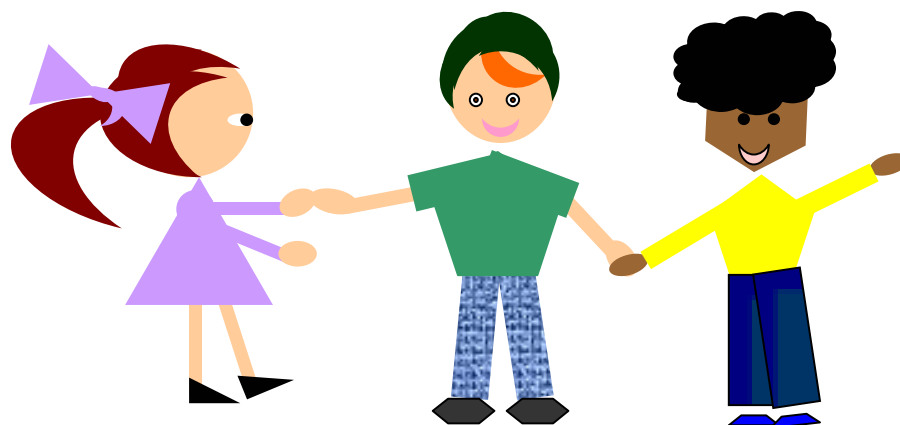
אם הסוכר שלך גבוה - יש לך היפרגליקמיה
אתה תרגיש לא טוב וצמא.
אתה תלך לשירותים הרבה פעמים.
יותר מדי גלוקוז בדם שלך זה לא טוב.
אינך יכול לקבל אנרגיה.
אתה יכול להיות עייף אולי אפילו תהיה לך התנהגות מוזרה.
אתה צריך אינסולין מייד.

אם הסוכר שלך נמוך - יש לך היפוגליקמיה
אולי תרגיש שהידיים שלך רדומות או דקירות בידיים.
אולי תרגיש רעידות וסחרחורת.
אולי אתה תזיע.
אולי תהיה עצבני וכועס.
אתה צריך סוכר זמין.

חשוב שאחרים יידעו שיש לך סכרת.
כדי שיידעו שיש לך סכרת,
כדאי לענווד צמיד זיהוי רפואי,
ולקחת אתך את ערכת הסכרת שלך.

האנשים יידעו לעזור לך.
הם יידעו שיש לך סכרת.
הם יוכלו להגיש לך את מה שאתה צריך.
הם יידעו את לאיזה מספר הטלפון צריך להתקשר.





זה נחמד כשהחברים יודעים שיש לך סכרת.

הם יבינו למה אתה הולך עם משאבה,
או למה אתה צריך זריקות.

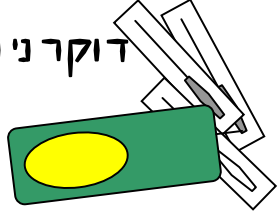
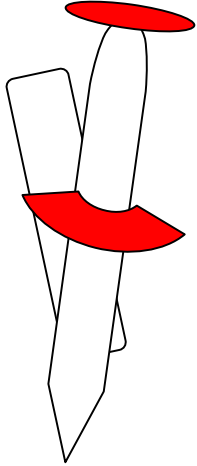
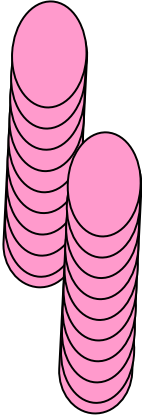
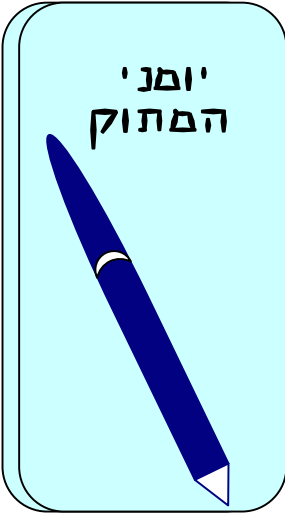
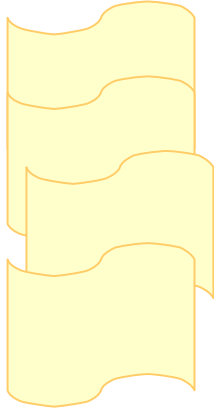
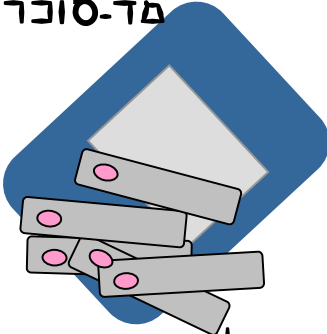
הם יבינו למה אתה מודד את האוכל שלך,
ובודק את הדם שלך.

הם אולי אפילו יכולים לעזור לך למצוא את הסימנים
שהסוכר שלך גבוה מדי או נמוך מדי.

קראת את הספר?
הוא נועד עבורך
הוא יכול לעזור לך לדעת מה לעשות.
עיין בו מדי פעם.
יש הרבה ללמוד על הסכרת.
אבל אתה תצליח.

הערות שלי, ודברים שחשוב לזכור.

ערכת הסכרת שלי

<p>דוקרנים</p> 	 <p>גלוקגון</p>	 <p>טבליות גלוקוז</p>	 <p>יומן רישום</p>	 <p>מגבונים ללא אלכוהול</p>
<p>מד-סוכר</p>  <p>מקלוני בדיקה</p>				

דוקרנים, מד-סוכר ומקלוני בדיקה כדי לבדוק את רמת הסוכר שלך

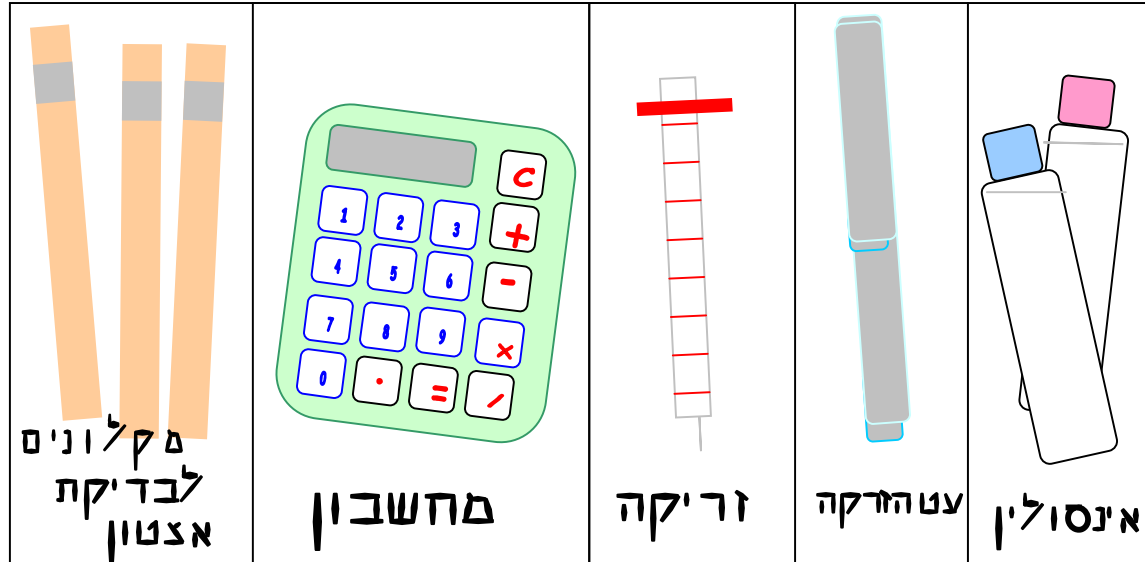
זריקת גלוקגון למקרה שחס וחלילה תהיה לך היפוגליקמיה קשה

טבליות גלוקוז או סוכר חירום אחר למקרה של היפו

יומן רישום - לרשום בו את רמות הסוכר שלך, האינסולין, והפעילות שלך

מגבונים לניקוי העור לפני בדיקת סוכר

ערכת הסכרת שלי



מקלוני לבדיקת אצטון כדי לעשות בדיקה כשהסוכר גבוה

מחשבון ומשקל כדי לחשב את האינסולין והפחמימות. קיימים משקלים דיגיטליים עם דיוק של עד 1 גרם.

אינסולין, זריקה, או עט-אינסולין כדי לקחת אינסולין מתי שצריך.

www.metukim.co.il

www.grandmasandy.com