

بيان تعاني
مرض السُّكَّري

obeykand.com

obekandl.com

Original Title
Like Me, Like You...
Becky Has Diabetes

Author:
Jillian Powell

Copyright © Evans Brothers Limited 2004

ISBN-13: 9780237526610

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition
Published by Evans Brothers Limited, 2A Portman Mansions, Chiltern Street,
London W1U 6NR (U.K.)

حقوق الطبعة العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع إيفانز بروذرز ليميتد، لندن، المملكة المتحدة..

© 2008 — 1429

ISBN: 978-9960-54-743-5

الطبعة العربية الأولى 1433 هـ - 2012 م

مكتبة العبيكان، 1430 هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

باول، جيليان

بيان تعاني مرض السكري/ جيليان باول؛ لجنة التعريب والترجمة بمكتبة العبيكان.

- الرياض، 1430 هـ

32 ص: 20 × 20 سم (سلسلة أنا مثلك)

ردمك: 978-9960-54-743-5

1- مرض السكري. 2- المسحة الوقائية

أ- لجنة التعريب والترجمة بمكتبة العبيكان (مترجم) ب- العنوان ج- السلسلة

1430/3389

ديوي 616.462

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول -

هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص.ب: 67622 الرياض 1517

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر العبيكان على أبل

<http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store>

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: 4654424/ 4160018 - فاكس: 4650129 ص.ب: 62807 الرياض 1595

جميع الحقوق محفوظة للناشر. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر

سلسلة أنا مثلك

بيان تعاني

مرض السُّكَّري

مركز التعريب بمكتبة العبيكان

جيليان باول



العبيكان
Abekan

أهلاً ومرحباً بكم! أنا
اسمي بيان، وأنا أعاني مرض
السُّكَّري، وهذا يعني أنَّ
جسمي لا يصنع الأنسولين،
ولذلك فأنا أشعر بالتعب
وأفقد الطاقة أحياناً. ويجب
عليَّ أن آخذ إبرتين من
الأنسولين كل يوم، إلا أنني
الآن قد اعتدتُ هذا:



مرض السكري:

هناك نوعان من مرض السكري. ويعاني الأطفال عادة من النوع الأول، وهذا يعني أنهم سيحتاجون إلى إبر الأنسولين.

أنا أعيش مع أبي وأمّي وأختي نور، وحيواناتنا الأليفة في المنزل. فنحن لدينا قطتان، وحيوان قارض وسمكتان. أنا أحب الحيوانات كما أحب أن ألعب على دراجة التزلج الخاصة بي (سكوتر)، وأحب الرسم، وألعب الكمبيوتر.



ننام أنا وأختي «نور» في
غرفة نوم واحدة، وتُوقظنا
أُمِّي في الصُّبَاح، فأغسلُ يدي
ووجهي، ثُمَّ أختبر نسبة
السُّكَّر في دَمِي. وهي عملية
بسيطة جداً، فأنا أثقبُ رأسَ
إحدى أصابع يدي، وأضغطُ
عليها لتخرج نقطة من الدَّمِ
على الورقة أو الشريحة
المخصَّصة لتحليل الدَّمِ.



ويوضّح لي هذا التحليل
نسبة السكر في دمي، فإذا
كانت النسبة منخفضة فيجب
أن أكل كمية أكبر من طعام
الطور، ويجب علي أن أحلّل
نسبة السكر في الدم قبل كل
وجبة طعام، وأُسجّل النتائج
في هذا الجدول الخاص.



ها قد حان موعدُ إبرَةِ الأنسولينِ، ويحقِّنُنِي والدي عادةً بهذه الإبرةِ، إلّا أنّني أُحاولُ أن أتعلَّم القِيادَ
بذلكَ بِنَفْسِي، وسأخذُ الإبرةَ في ذراعي هذا الصَّبَاحَ، ويُعطِينِي والدي هذهَ الإبرةَ قَبْلَ أن يذهبَ إلى
العملِ، كما يجبُ عليّ أن آخذَ هذهَ الإبرَ قَبْلَ تناولِ طعامِ الفُطُورِ.



الأنسولين:

يُصنَعُ الأنسولينُ عادةً في الجسم، وهو مادةٌ تساعدُ الجسمَ على استهلاكِ السُّكَّرِ الموجودِ في الأطعمةِ المختلفةِ لمنحه الطاقةَ اللازمةَ، فإذا كانَ الفردُ يعانيَ مرضَ السُّكَّرِ فهذا يعني أنَّ الجسمَ لا ينتجُ كميةً كافيةً منَ الأنسولينِ، لهذا ستبقى كميةٌ كبيرةٌ منَ السُّكَّرِ في الدم.

لَقَدْ كَانَتْ نِسْبَةُ السُّكَّرِ فِي دَمِي عَادِيَّةً فِي هَذَا الصَّبَاحِ، لِذَلِكَ سَأَتَنَاوَلُ فِي وَجْبَةِ الْفُطُورِ قَلِيلًا مِنْ رِقَائِقِ الذُّرَّةِ مَعَ الْحَلِيبِ، وَبِمَا أَنَّنِي أَعَانِي مَرَضَ السُّكَّرِي فَأَنَا لَا أَسْتَطِيعُ تَنَاوُلَ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى كَمِيَّةٍ كَبِيرَةٍ مِنَ السُّكَّرِ، وَتَتَأَكَّدُ أَمِّي دَوْمًا مِنْ كَمِيَّةِ السُّكَّرِ الْمَوْجُودَةِ فِي الطَّعَامِ الَّذِي أَتَنَاوَلُهُ.



سأذهب اليوم إلى الحديقة مع
صديقتي سناء، فيجب عليّ أن أتذكّر
أن آخذ معي كلّ ما أحتاج إليه، فأنا
آخذ معي دوماً جهاز تحليل الدّم،
وقطعاً من الشوكولا، وحبوب السكّر
(جلوكوز) لأتناولها إذا انخفضت
نسبة السكّر فجأة في دمي إلى حدّ
كبير.



كما أَنَّنِي أَضْعُ عَلَى مَعْصَمِي
سَوَاراً خَاصّاً يُخْبِرُ النَّاسَ أَنَّنِي
أُعَانِي مَرَضَ السُّكَّرِ، فَإِذَا انْخَفَضَتْ
نِسْبَةُ السُّكَّرِ انْخِفَاضاً حَادّاً وَمُفَاجِئاً
فِي دَمِي وَشَعَرْتُ بِالْإِرْهَاقِ وَالتَّعَبِ
الشَّدِيدَيْنِ، فَيُمْكِنُ أَنْ يَتَّصِلَ
شَخْصٌ مَا بِرَقْمِ الْهَاتِفِ الْمَوْجُودِ
عَلَى السَّوَارِ لِإِبْلَاجِ أَهْلِي بِضَرُورَةٍ
مُسَاعِدَتِي.





ها هي ذي صديقتي. سناء!...
وسأخذُ معاً دراجة التزلُّج (سكوتر)
إلى الحديقة، وسنصرفُ كمّيةً كبيرةً
من الطاقة، ولهذا يجبُ أن أحرصَ
على تناولِ طعامِ الغداء، وسأخذُ
معي أيضاً وجبةً خفيفةً أتناولُها كي
لا تنخفضَ كثيراً نسبةُ السُّكرِ في
دمي.



تحرصُ صديقتي سناء دوماً على أن تطمئن عن صحتي وعما إذا كنت بحالة جيدة. وقد أحضرتُ معها قطعاً من الشوكولا، وتُعطيني إحداها إذا احتجتُ إليها، إلا أنها تتجنب أكل كثير منها أمامي لأنها تعلم أنني لا أستطيع تناول كمية كبيرة من الشوكولا مثلاً تستطيع هي.

ولقد أعدت لي أمي وجبة غذاء صحيّة مفيدة، فوضعت لي الجبن، والبسكويت، وعلبة لبن قليل الدسم، ويمكنني أن أكل من جميع أنواع الطّعام، ما عدا الأطعمة التي تحتوي على كمّيّة كبيرة من السّكر أو الدّهون مثل: الكعك والبسكويت، والمشروبات الغازية.



سنتناول اليوم قليلاً من المثلجات على سبيل المتعة والتغيير، إلا أنني لا أستطيع تناول المثلجات مراراً لأنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر، وقد أتناول قطعة حلوى «مصاصة» لا تحتوي على السكر، بدلاً من تناول المثلجات.

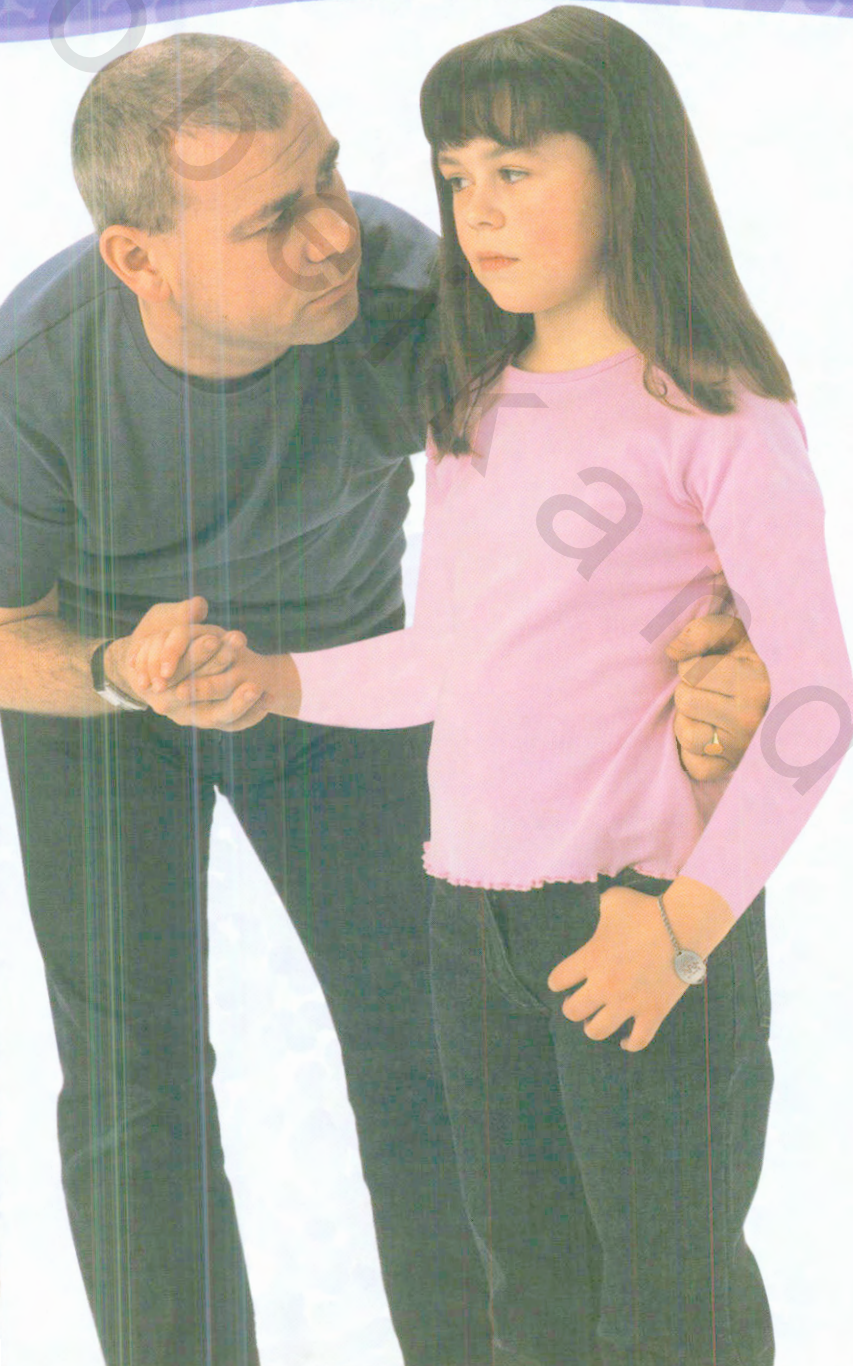




وفي طريق العودة إلى المنزل من الحديقة، توقّفنا عند دُكّانٍ لنشتري بعض الحلوى، فأنا أحتفظُ ببعض قطع الحلوى في علبة في درجي بالمدرسة لأتناولها إذا انخفضت نسبة السكر في دمي. وقد ساعدتني صديقتي سناء على اختيار بعضها.

يجبُ على صديقتي سناء أن تعودَ إلى بيتها بعدَ قليلٍ، إلا أنها ستأتي معي إلى البيتِ أولاً لترى
سمكتي الجديدة، وقد سمَّيتها «فريد».





ولاحقاً، بعد أن غادرت صديقتي
سناء البيت، أخبرت والدي أنني أشعرُ
بنقص السكر في دمي، ويحدثُ هذا
عندما أستهلكُ كميةً كبيرةً من
الطاقة، بل قد يحدثُ أحياناً عندما
أكونُ نائمةً في سريري.

الشعور بالدُّوار (الدوخة):

عندما يشعر الشخص الَّذِي
يعاني مرض السُّكَّر بالدُّوار يشحبُ
لونُ وجهه ويشعرُ بالتَّعب والإرهاقِ
والدوخة والرَّجفة في الأطرافِ
(اليدين والرجلين).

شعرتُ بالدُّوارِ، وبدأتُ يداي ترتجفُ قليلاً، وطلبَ
مَنِّي والدي أَنْ أفحصَ دَمِي لنعرفَ نسبةَ السُّكَّرِ فيه،
وأعطاني كُوباً مِنَ العصيرِ لرفعِ نسبةِ السُّكَّرِ، ثُمَّ أعدتُ
لي والدتي وجبةً طعامٍ خفيفةً.



ها هي ذي أمي تتصل بمعلمتي
في المدرسة لتبلغها أنني سأذهب في
الصباح إلى الطبيب لإجراء الاختبار
الطبي، ولذلك سأتأخر عن الدوام في
الصباح قليلاً، يجب علي أن أجري هذا
الاختبار أربع مرات في السنة.



لقد اعتدت الذهاب إلى العيادة في المستشفى لإجراء الاختبار الطبي الدوري، فلم أعد أقلق بسببه، وأصبحت أعرف الطبيب والمرضة، فهم يسجلون وزن جسمي، وطول قامتي، وينظرون في نتائج اختبارات السكر في دمي، ويخبرني الطبيب بأفضل أنواع الغذاء والمأكولات التي يمكنني تناولها.

إنني أختبرُ دمي مرّةً أُخرى قبلَ النومِ، ثمَّ تُعدُّ لي أمي بعضَ شرائحِ
الخبزِ المحمّرِ لكي لا تنخفضَ نسبةُ السُّكرِ في دمي في أثناء النومِ.



قد أستيقتُ من النوم
في الصُّباح أحياناً وأنا
أشعرُ بشيءٍ من الدُّوارِ،
ولذلك أحتفظُ إلى جانبِ
سريري بصندوقٍ يحتوي
كلَّ ما يُمكنُ أن أحتاجُ إليه.



في بداية إصابتي بمرض السُّكْرِي، كنتُ مريضةً جداً وكان عليّ أن أبقى في المستشفى لأجري العديد من الفحوص الطبية. لقد شعرت آنذاك بالخوف، إلا أنني لم أعد أقلق الآن، فقد اعتدتُ الحقن (الإبر)، وعرفتُ أنه يجبُ عليّ أن أكلَ بعضَ الطعامِ عندما أحتاجُ إلى ذلك بسببِ انخفاضِ نسبةِ السُّكْرِ في الدَّمِ.





إنّ إصابتي بمرض السُّكَّرِي لا تمنعني من القيام بكافة الأعمال التي أحبُّها، مثل: تبادل رشّ الماء مع صديقتي سناء...

قائمة بالمفردات

نسبة السكر في الدم	هو كمية السكر التي يحملها دم الإنسان.
جهاز تحليل الدم	هو أداة تُستخدم لاختبار نسبة السكر في الدم.
حالة نقص السكر	هي الحالة التي يشعر بها المصاب عندما تنقص كمية السكر في الدم.
الأنسولين	هو مادة كيميائية تُصنع في الجسم وتتحكم في كمية السكر في الدم.
الحقن	هو الوخز بالإبرة؛ لإدخال دواء ما إلى الجسم.