



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



KFAS

أحد مراكز  
Center

# كوفيد - 19 والأطفال المصابين بالسكري

(الفئة العمرية: أقل من 18 سنة)

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن انتشار فيروس كورونا المستجد والمسبب لمرض كوفيد-19 يعتبر حالة طوارئ صحية تثير قلقاً دولياً.



علما بأن الأعراض في أكثر من 80% من الحالات تعتبر خفيفة (أعراض تشبه الإنفلونزا) ويمكن للناس التعافي والشفاء التام في المنزل، وحوالي 15% من الحالات تصاب بأعراض أكثر شدة، وتقريباً 5% من الحالات المصابة تكون لديهم أعراض شديدة الخطورة وتستدعي الرعاية الصحية.

**مرض السكري يدرج من بين الفئات عالية الخطورة** إلا أن هناك تقارير تفيد بأنه لا يوجد فرق في نسبة إصابة أطفال السكري بمرض **كوفيد-19** مقارنة بأقرانهم الغير مصابين بالسكري **ومن المطمئن** أن الأطفال بشكل عام هم أقل تأثراً بالمرض من الكبار.

غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية أو استخدام معقم يد يحتوي على نسبة 60% كحول



الحفاظ على التباعد الجسدي بمسافة لا تقل عن (2 متر أو 6 أقدام)



السعال أو العطس في المحارم الورقية أو مرفق الذراع



تجنب لمس الوجه



تعقيم الأسطح بشكل متكرر



الخروج من المنزل للضرورة القصوى وعند الخروج لبس الكمامة لعمر السنتين وما فوق



تدابير  
الوقاية  
الأساسية  
من فيروس  
كورونا  
المستجد  
(كوفيد-19):

## ما هي الأعراض المحتملة للمرض؟

صداع	إلتهاب الحلق	سيلان الأنف	سعال مزمن حديث أو متفاقم	درجة حرارة أعلى من 38 درجة مئوية
علامات بنفسجية على أصابع اليدين والقدمين (في الأطفال)	ظهور جديد لآلام العضلات	إسهال	فقدان حاسة التذوق أو الشم	ظهور تعب جديد

- تحدث مشاكل التنفس عندما تؤثر العدوى على الرئتين وتسبب الالتهاب الرئوي.
- تبدأ الأعراض عادة بعد 3-7 أيام تقريباً من إصابة الشخص بالفيروس، وقد تصل إلى 14 يوماً لظهور الأعراض.

## كيفية السيطرة على مرض السكري أثناء المرض؟

ارشادات عامة للعناية بالسكري ايام المرض حسب توصيات الجمعية الدولية لسكري الأطفال والمراهقين (ISPAD)



علاج المرض  
الأساسي  
والأعراض  
(مثل الحمى)

04



المحافظة على  
ترطيب الجسم  
عن طريق شرب  
الماء/ السوائل  
الخالية من  
السكر

03



**يجب عدم  
التوقف عن  
حقن  
الإنسولين:**  
حيث تزداد عادة  
احتياجات  
الإنسولين عند  
وجود حرارة عالية

02



زيادة مراقبة  
سكر الدم  
وتحليل الكيتون  
(عن طريق الدم  
أو البول).  
يتراوح مستوى  
سكر الدم  
المستهدف ما  
بين 4 - 10  
مليمول / لتر  
(70-180  
ملغ / ديسيلتر)  
وكيتونات الدم  
أقل من 0.6  
مليمول / لتر  
عندما يكون  
الطفل مريضاً

01

## يجب استشارة المختصين بشكل طارئ مع إمكانية اللجوء إلى أقسام الطوارئ عند:

- استمرار الحمى أو القيء و/ أو فقدان الوزن، مما يشير إلى تفاقم الجفاف فقد يؤثر ذلك على الدورة الدموية.
- تغير النفس حيث يكون مصحوب برائحة الفاكهة (الأسيتون) / كيتونات الدم لا تزال مرتفعة <1.5 مليمول / لتر أو كيتونات البول لا تزال كبيرة على الرغم من أخذ الإنسولين وشرب السوائل الخالية من السكر.
- الإجهاد حيث يكون الطفل أو المراهق منهكا، مشوشا، سريع التنفس أو عند وجود ألم شديد في البطن.

## ماذا تفعل إذا كان هناك احتمالية للعدوى؟

### الاتصال بإدارة خدمة المواطن التابعة لوزارة الصحة

في دولة الكويت على رقم 151 واتباع التعليمات.

من الضروري أن يتم تحديد الأشخاص المصابين وأولئك الذين كانوا على اتصال بهم وعزلهم لمدة أسبوعين، لتجنب المزيد من انتشار الفيروس.



### كن دائما مستعد:

تأكد من أن لديك جميع البيانات للأشخاص الذين من الممكن أن تتصل بهم عند الحاجة.



تكثيف السيطرة على سكر الدم. عن طريق زيادة فحص السكر مما يساعد على تجنب المضاعفات الناجمة عن ارتفاع أو انخفاض مستوى السكر في الدم.



إذا ظهرت أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا (كارتفاع درجة الحرارة والسعال وصعوبة في التنفس) ، فمن المهم استشارة أخصائي الرعاية الصحية.



أي عدوى سوف ترفع مستويات السكر في الدم وتزيد من الحاجة للسوائل، لذا تأكد من أنه يمكن الحصول على إمدادات كافية من المياه حسب توصيات الطبيب المعالج.



تأكد من وجود كمية كافية من أدوية السكري / أشربة فحص سكر الدم. فكر في الاحتياجات الضرورية عند فرض الحظر أو الحجر الصحي لبضعة أسابيع.



تأكد من الحصول على ما يكفي من الطعام.



تأكد من وجود علاج كافي إذا انخفض مستوى السكر في الدم فجأة ووجود إبرة هبوط سكر الدم (الجلوكاجون).



تأكد من مدة صلاحية جميع الأدوية واحفظهم بعيدا عن متناول يد الأطفال.



الحفاظ على جدول زمني منتظم، والحصول على ساعات نوم جيدة.



إعطاء الأولوية للأطعمة ذات  
المؤشر السكري المنخفض  
(مثل الخضروات والمعكرونة  
والحبوب الكاملة)

الحد من استهلاك الأطعمة  
الغنية بالسكريات  
والكربوهيدرات والدهون



تجنب الإفراط في  
استهلاك الأطعمة المقلية

## التغذية الصحية

من المهم للأشخاص المصابين بالسكري أن  
يتناولوا نظامًا غذائيًا متنوعًا ومتوازنًا للحفاظ  
على استقرار مستويات السكر في الدم وتعزيز  
جهاز المناعة لديهم. من المستحسن:

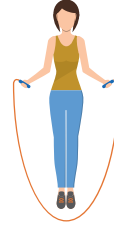
تناول الخضروات  
والورقيات الخضراء

تناول حصتين أو ثلاث  
حصص من الفواكه يوميًا

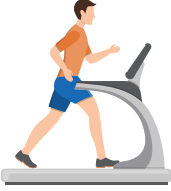
اختيار البروتينات الخالية من  
الدهون (مثل الأسماك واللحوم  
والبيض والحليب والفاصوليا  
بعد طهيها بالكامل)



تحريك المفاصل،  
التمدد واليوغا



قفز الحبل



استخدام ممشاة  
أو دراجة ثابتة

## الرياضة



العاب القوة  
وتمارين الضغط

(إذا كانت متوفرة)  
المشي السريع لمدة  
ساعة واحدة (لا حاجة  
للركض)، والتي يمكن  
أيضًا تقسيمها إلى  
ثلاث جلسات في اليوم،  
كل جلسة تستمر لمدة  
20 دقيقة

يمكن ممارسة هذا  
النوع من الرياضة بدء  
من 7-8 سنوات ويجب  
تجنب الأوزان الثقيلة

(ينصح بالإشراف على  
الأطفال والمراهقين عند  
ممارسة هذه الرياضة  
وعدم الخلط بينها وبين  
رياضة رفع الأثقال)

أمثلة على الأنشطة التي من  
الممكن ممارستها في المنزل:



صعود ونزول الدرج



الرقص



الدراجة الهوائية

تأكد من تجنب الأحمال الزائدة وحدد كثافة التمارين الرياضية على حسب  
القدرة الفردية ومستوى اللياقة البدنية. من المهم أيضًا مراقبة سكر الدم  
وشرب الماء بانتظام قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة.





## بيانات الاتصال

البدالة: +965 2224 2999

واتس اب: +965 1877 877

أو زيارة موقعنا: [www.dasmaninstitute.org](http://www.dasmaninstitute.org)

dasmaninstitute 

dasmaninstitute 

dasmandiabetesinstitute 

dasmaninstitutekwt 