

من أجل صحة أفضل



ماذا تتوقع في الزيارة الصحية للطفل

تساعد الزيارات الصحية للأطفال على وقاية الطفل من الإصابة بالمرض وتتبع نموه. في هذه الزيارات، سيقوم طبيب الطفل بفحصه والتوصية باللقاحات المطلوبة لوقايته من العدوى.

من الولادة حتى عمر عامين 2

متى ينبغي زيارة الطبيب: كل 1 إلى 3 شهور
يريد الطبيب معرفة أن الطفل ينمو وفقاً لمعدل النمو الصحيح. سيتتبع الطبيب مراحل نموه أو العلامات الرئيسية لنموه. عندما يبدأ الطفل في التدرج والهمهمة والجلوس والزحف فتلك أمثلة على العلامات الرئيسية المذكورة. سينصح طبيب الطفل باللقاحات اللازمة لحمايته من العدوى، مثل الجدري والتهاب الكبد الوبائي. هذه الزيارات ستضمن أن الطفل يسير وفقاً للمسار الصحيح المناسب له.

من 2 إلى 6 سنوات

متى ينبغي زيارة الطبيب: كل عام

قد يتحدث طبيب الطفل حول السلوكيات الصحية مثل الوقت المخصص لمشاهدة الشاشات والتغذية وأنواع الحساسية وغير ذلك من الأمور. وقد يوصي باللقاحات التي تعلم جسم الطفل حمايته من العدوى، مثل ما يلي:

- الحصبة
- النكاف
- الإنفلونزا



من 7 إلى 13 سنة

متى ينبغي زيارة الطبيب: كل عام

في هذه الزيارات، سيوصي طبيب الطفل باللقاحات، ويُجري فحوصات للحالة السلوكية، ويناقش عادت النظافة الشخصية والعادات الصحية. كما قد يُجري له الفحوصات الجسدية السنوية المتعلقة بالمدرسة والرياضات والمسكرات. وقد يوصي طبيب الطفل باللقاحات التي تعلم جسم الطفل حمايته من العدوى، مثل ما يلي:

- فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- الإنفلونزا
- التهاب السحايا

من 14 إلى 18 سنة

متى ينبغي زيارة الطبيب: كل عام

في هذه الزيارات، سيتحدث طبيب الطفل مع الطفل حول موضوعات مهمة، مثل الصحة التناسلية وماذا يعني أن يكون بالغًا يتمتع بالصحة الجيدة. كما قد يخضع أيضًا للفحوصات الجسدية السنوية المتعلقة بالمدرسة والرياضات والمسكرات. وقد يوصي طبيب الشباب الصغير باللقاحات التي تعلم جسم الطفل حمايته من العدوى، مثل الإنفلونزا والتهاب السحايا. وقد يصبح لديهم أسئلتهم الخاصة التي يطرحونها على الطبيب.

احرص على الفحوصات الصحية للطفل والحصول على بطاقات هدايا للتسوق

يُعد كسب المكافآت لأعضاء Wellpoint أمرًا سهلاً مثل:

- تسجيل الاشتراك في برنامج المكافآت الصحية (Healthy Rewards).
- اصطحاب الطفل إلى الطبيب.
- [تسجيل الدخول لتسجيل الاشتراك](#)

البحث عن طبيب

إن اختيار طبيب الأطفال الذي يتابع حالة الطفل قرار مهم. استخدم أداة البحث عن الرعاية (Find Care) للعثور على مقدم خدمة من العديد من مقدمي الخدمة المتاحين للأعضاء في Wellpoint.

[البحث عن الرعاية \(Find Care\)](#)

معلومات إضافية

تعرف على المزيد حول اللقاحات الموصى بها للطفل:

- [من الولادة حتى عمر 6 أعوام](#)
- [من عمر 7 أعوام حتى 18 عامًا](#)

استخدم تطبيق SydneySM Health

يمكنك إدارة صحة طفلك في أثناء التنقل من خلال وجود كل ما تحتاجه في مكان واحد. يمكنك تنزيل تطبيق

[Sydney Health](#)



المحافظة على صحتك في أثناء الحمل وبعد الولادة

بعد ولادة طفلك، يستغرق الشفاء ما بين 4 و6 أسابيع. لمساعدة الجسم على الاستشفاء، يمكنك:

- زيارة طبيب OB-GYN للخضوع للفحص بعد مرور من أسبوع 1 إلى 3 أسابيع بعد الولادة، على ألا تزيد المدة عن 12 أسبوعاً. وقد يرغب مقدم الرعاية في أن يفحصك عاجلاً إذا كنت قد مررت بمشكلات معينة قبل الولادة أو في أثناءها أو بعدها، مثل ارتفاع ضغط الدم، أو إذا كنت قد خضعت لولادة قيصرية.
- يمكنك أخذ ما يكفيك من راحة.
- لا ترفعي أي شيء أثقل من طفلك الرضيع.
- يمكنك الاستحمام تحت الدش ونزول المغطس في وقت لاحق. يجب أن يكون الاستحمام تحت الدش فقط إلى أن يصرح لك طبيب OB-GYN بالاستحمام في المغطس. يمكن أن تتسلل البكتيريا إلى المهبل في أثناء الاستحمام في المغطس، وقد يتسبب ذلك في حدوث عدوى.

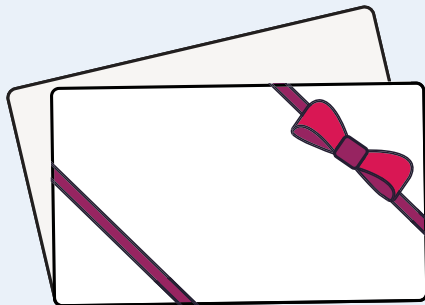
إذا كنت حاملاً، فربما تكون لديك أسئلة كثيرة. إليك بعض النصائح اللازمة للاعتناء بنفسك في أثناء فترة الحمل:

- عليك التوجه إلى طبيب النساء والتوليد (OB-GYN) أو إلى مقدم الرعاية الأولية الخاص بك (PCP) بمجرد اشتباهك في أنك ربما تكونين حاملاً ولأجل إجراء الزيارات الدورية المقررة.
- احصلي على اللقاحات التي يوصي بها PCP لأجلك.
- أكثري من تناول الوجبات الصغيرة واختاري الأطعمة الصحية.
- امتنع عن التدخين وشرب الكحوليات أو المخدرات.
- تناولي الفيتامينات المقررة لفترة ما قبل الولادة والتي تشمل على حمض الفوليك بصفة يومية.
- تمتعي بقسط وافر من الراحة.
- ارتدي حزام الأمان وحماية الكتف وضعي حزام الحوض أسفل بطنك.
- استخدمي واقياً ذاكرياً أو حاجزاً مطاطياً إذا كنت بصدد ممارسة العلاقة الخاصة مع الزوج.

مكتب صحة المرأة: أصبحت حاملاً: فماذا بعد؟

(22 فبراير 2021): womenshealth.gov/pregnancy/

youre-pregnant-now-what



يمكنك الحصول على المكافآت نظير الخضوع لعمليات الفحص المنتظمة لدى طبيبك في أثناء فترة الحمل وبعد ولادة طفلك. للبدء، تُرجى زيارة مركز مكافآت المزايا (Benefit Reward Hub) في حسابك الآمن والتسجيل في برنامج المكافآت الصحية (Healthy Rewards). قد تكونين مؤهلة للحصول على ما يلي:

- \$25 للذهاب إلى زيارة ما قبل الولادة في الثلث الأول للحمل أو خلال 42 يوماً من تسجيل الاشتراك.
- \$50 نظير زيارة ما بعد الولادة، وذلك في غضون فترة تتراوح ما بين 7 و84 يوماً من بعد الولادة.



حماية الأطفال من التنمر الإلكتروني

إذا كان الطفل يتعرض للتنمر عبر الإنترنت، فتحدث إليه وضع خطة للتعامل مع ذلك. يمكن أن تحثه على عدم الاستجابة للتنمر، وحفظ أي رسائل مسيئة، وحظر الشخص المتنمر. ربما تحتاج إلى إبلاغ المدرسة بواقعة التنمر أو الموقع الإلكتروني الذي حدثت عليه. وينبغي أن تخبر الطفل بأنه لا لوم عليه.

وللحماية من التنمر الإلكتروني، يمكنك تأخير إعطاء طفلك هاتفًا ذكيًا أطول فترة ممكنة. يمكن تعليمه كيفية الحفاظ على سلامته وأمانه عبر الإنترنت وكيفية التعامل مع الرسائل المسيئة. تحدث دائمًا مع الطفل وتفقد أنشطته عبر الإنترنت بانتظام.

التنمر كان ولا يزال موجودًا، ولكن حاليًا أصبح يحدث عبر الإنترنت كثيرًا. وهذا ما يُعرف باسم التنمر الإلكتروني. وخلافًا للتنمر التقليدي، يمكن أن يقع التنمر الإلكتروني في أي وقت وغالبًا دون معرفة هوية مرتكبه ومع وجود الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، أصبح أكثر انتشارًا بين الشباب في مرحلة المراهقة وما قبلها.

ينطوي التنمر الإلكتروني على استخدام التكنولوجيا من أجل إيذاء شخص ما. وهذا يشمل إرسال رسائل مسيئة أو نشر الشائعات أو مشاركة الصور أو الفيديوهات الداعية للخلج والهرج. ويمكن أن يسبب الحزن والخوف وقد يدفع بعض الأطفال أيضًا إلى الرغبة في إيذاء أنفسهم.

ولتحمي الطفل من التنمر الإلكتروني، من الأهمية أن تعرف العلامات على ذلك. إذا أصبح الطفل لا يرغب فجأة في استخدام جهازه، أو يتجنب المواقف الاجتماعية أو يبدو حزينًا، فربما يكون يتعرض للتنمر الإلكتروني.

الخدمات المقدمة بالمدارس

دعم الطلاب ذوي خطة التعليم الفردية (IEP)، أو الخطة الصحية الفردية (IHP)، أو خطة الخدمات الفردية (ISP)، أو خطة الخدمات العائلية الفردية (IFSP)

يتم تصميم خطط تصقيف فردية (IEP) لدعم أهداف التعلم، في حين تُخصَّص الخطط الصحية الفردية (IHP) للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة المعينة. تُعد خطة رعاية للطلاب الذين لديهم، أو معرضين لخطر أن يصبح لديهم، احتياجات صحية بدنية أو عقلية تتطلب خدمات ترميز مدرسي أكثر تعقيداً. يتم إعداد هذه الخطط لتتناسب مع احتياجات كل عضو على وجه التحديد، بناءً على التقييم تُعد الخدمات المدرسية مورداً أساسياً يدعم خطة IEP أو خطة IHP. تتطلب TennCare خطة IEP أو خطة IHP لأي خدمات طبية ضرورية يتم تقديمها للطلاب في البيئة المدرسية.

يمكن تقديم خدمات الصحة السلوكية المغطاة المطلوبة من الناحية الطبية، مثل خدمات التحليل السلوكي التطبيقي (ABA) في المدرسة.

ما الخدمات التي يغطيها Medicaid كجزء من الخدمات المقدمة بالمدارس؟

- تقييم وعلاج الأمراض الحادة والمزمنة
- مراقبة واختبار جلوكوز الدم
- رعاية فغر القصبة الهوائية والشفط
- رعاية فغر القولون
- تركيب القسطرات
- مراقبة تشبع الأكسجين (مرض رئوي / أو قلبي)
- التغذية عبر أنبوب فغر المعدة
- العناية بالجروح
- العلاج بالبأخات
- إعطاء الأدوية* للطلاب الذين يعانون مشاكل صحية، كما هو محدد في خطة IEP أو خطة IHP**
- إعطاء الأدوية غير الفموية للطلاب الذين يعانون مشاكل صحية، كما هو محدد في خطة IEP أو IFSP
- خطة IHP
- تقييم الخدمات التمريرية في خطة IEP

كيفية الحصول على الخدمات الضرورية من الناحية الطبية المغطاة المقدمة بالمدارس

يتم طلب الخدمات الطبية الضرورية والمشمولة في خطة IEP أو خطة IHP من قبل مقدم خدمة الرعاية الأولية (PCP) أو مقدم علاج آخر في شبكة Wellpoint Medicaid Tennessee. قد تتطلب Wellpoint الحصول على موافقة لتقديم بعض الخدمات أولاً قبل أن تصبح مؤهلاً للحصول عليها.

ما الخدمات غير المشمولة بالتغطية في نطاق الخدمات المقدمة بالمدارس؟

الخدمات التجريبية أو البحثية ليست ضرورية من الناحية الطبية.



للتعرف على المزيد من المعلومات حول الخدمات المغطاة المقدمة بالمدارس، يُرجى التواصل مع خدمة أعضاء Wellpoint على الرقم **833-731-2153 (TRS 711)** أو التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية أو مشرفي المدرسة.

* يقتصر على الدواء الذي لم يتم إعطاؤه عن طريق الفم والذي يكون إما (a) حساس من حيث التوقيت حيث لا يمكن إعطاء الدواء في المنزل قبل الوصول إلى المدرسة، أو (b) سبب الاقتضاء (PRN) يث يكون الدواء مطلوباً بسبب أنه طرأت الظروف للوصول عليه، مثل الدوث المفاجئ لنوبات الربو، أو التعامل مع تغيرات في مستويات السكر في الدم، إلى غير ذلك من الأمور.

**TennCare تعرف الطلاب "ذوي المشكلات الصحية" بأنهم الأطفال ذوو احتياجات الرعاية الصحية الخاصة المصابين بمرض خطير أو حالة صحية موثقة من قبل مقدم رعاية صحية مرخص والتي يمكن أن تصبح غير مستقرة وتتغير فجأة، مما يؤدي إلى موقف يهدد الحياة.



العلاجات المتاحة دون وصفة طبية لنزلات البرد الشائعة

البالغون	الأطفال	العلاج
✓	✓	احصل على قسط من الراحة واشرب السوائل
✓	✓	استخدم مرطبًا أو مبخر رذاذ باردًا
✓	يمنع الاستخدام للأطفال دون سن 4 أعوام.	تناول المستحلبات للحلق أو القطرات للسعال
✓	يمنع الاستخدام للأطفال دون سن عام واحد.	استخدم العسل لتخفيف أعراض السعال
✓	يمنع استخدام دواء الأسيتامينوفين للأطفال دون سن 6 أشهر. يمكن للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر فما فوق تناول الإيبوبروفين أو الأسيتامينوفين.	تناول مسكنات الألم مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين
✓	لا ينصح بها للأطفال دون سن 6 سنوات.	أدوية السعال والبرد التي تتوفر دون وصفة طبية

نزلات البرد الشائعة عبارة عن مرض تنفسي طفيف يتحسن عادةً من تلقاء نفسه خلال فترة قصيرة من الزمن. من الأهمية أن تتذكر أن تناول المضادات الحيوية لن يساعد على التعافي إذا أصابك البرد، ولكن يمكن تجربة بعض العلاجات المنزلية أو بعض العلاجات التي تتوفر دون وصفة طبية (OTC) لتخفيف الأعراض.* الجدول الموجود على اليسار يتضمن بعض علاجات البرد للأطفال والبالغين.

* يُرجى قراءة تعليمات الدواء دائمًا قبل إعطائه لطفلك من أجل معرفة معلومات الجرعة الصحيحة. لا ينصح ببعض الأدوية التي لا تستلزم وصفة OTC طبية للأطفال في سن معينة.

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: Relief for Common Symptoms of Colds and Cough
[cdc.gov/antibiotic-use/media/pdfs/HCP-Relief-Colds-Cough-85by11-P.pdf](https://www.cdc.gov/antibiotic-use/media/pdfs/HCP-Relief-Colds-Cough-85by11-P.pdf)

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: Preventing and Managing Common Cold
[cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf](https://www.cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf)



تناول الطعام الصحي لا يقتضي تكاليف بقالة مرتفعة

فيما يلي خمس نصائح للاستمتاع بالوجبات المغذية وفقاً لميزانيتك:

التخطيط المسبق: اقضِ 10 دقائق في تخطيط وجبات الأسبوع. استخدم قسائم المتاجر وراجع المشتريات وضع قائمة لمواد البقالة. استخدم بقايا الطعام بطريقة مبدعة في صنع الحساء والسلطة ووجبات القلي السريع.

التسوق بذكاء: لا تتسوق عندما تكون جائعاً لتتجنب عمليات الشراء الاندفاعية. اشترِ بالجملة، مثل الفاصوليا الجافة أو الأرز، واختر الفواكه والخضراوات المجمدة، فهي مغذية وغير مكلفة. احرص على شراء المحاصيل الموسمية والعلامات التجارية العامة.

تجربة الأطعمة الجديدة: استكشف البروتينات المختلفة، مثل البيض والسمك المعلب والبقوليات والتي تكون أرخص من اللحوم. طهي الطعام في المنزل يوفر الأموال ويقدم وبات أكثر نفعاً للصحة مع الحصص المحسوبة. جرب زراعة حديقة صغيرة للحصول على المحاصيل الطازجة.

تجنب الطعام المسبق التحضير: قلل الأطعمة مسبقة التجهيز مثل البيتزا المجمدة والوجبات الخفيفة التي تحتوي على مستوى مرتفع من السكر والصوديوم. تجنب الطعام السريع، إذ إنه يكون أقل نفعاً للصحة غالباً وأكثر تكلفة على المدى الطويل.

فوائد الأكل الصحي: النظام الغذائي المغذي يقلل مخاطر الإصابة بالأمراض، ويعزز الذاكرة والحالة المزاجية، ويزيد الطاقة وكذلك يقوي الجهاز المناعي.

تذكر أن الأكل الصحي يدعم السلامة والعافية الكلية. للدعم الصحي، استكشف تطبيق Sydney Health أو تفضل بزيارة [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid) لمزيد من المعلومات.

يمكنك المساعدة على حماية هويتك من خلال منع الاحتيال، والتبديد، وإساءة الاستخدام.

للإبلاغ عن الاحتيال أو سوء الاستخدام إلى مكتب المفتش العام (OIG)، يمكنك الاتصال على الرقم المجاني 800-433-3982 أو انتقل إلى موقع الإنترنت <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html> وانقر على "زر البدء (Start)". للتقدم ببلاغ بخصوص حالة احتيال من طرف مقدم الخدمات أو سوء استخدام من طرف المريض إلى وحدة مكافحة الاحتيال في Medicaid (MFCD)، اتصل على الهاتف رقم 800-433-5454 مجاناً.

أفضل خطوة للوقاية من الأنفلونزا

يمكن أن يصاب الأشخاص ذوو الصحة الجيدة بالأنفلونزا أيضاً. احصل على حقنة لقاح الأنفلونزا هذا الموسم وتجنب قضاء أيام مصاباً بالمرض. مع Wellpoint، أنت مغطى، ودون تكلفة عليك.

اتصل على الفور بطبيبك أو الصيدلية لتحديد موعد للحصول على لقاح الأنفلونزا دون تكلفة.

للعثور على طبيب أو صيدلية:

- تفضل بزيارة [wellpoint.com/find-care](https://www.wellpoint.com/find-care).
- اتصل على الرقم (TRS 711) 833-731-2153.

أداة الاحتياجات الاجتماعية

تسمح لك أداة الاحتياجات الاجتماعية التابعة لنا بالبحث عن الجمعيات القريبة التي يمكنها تقديم يد العون إليك عندما تضطر الحياة إلى طلب مساعدة إضافية بسيطة. يمكنك الحصول على المساعدة التي تتعلق بما يأتي:

- **الطعام:** توصيل الوجبات، وبرنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP) (قسائم الطعام)، والأدوات اللازمة للتعرف على كيفية تناول طعام صحي
- **الإسكان:** المساعدة على العثور على مأوى أو سكن دائم، وإصلاحات المنازل، ودفع فواتير السكن والمرافق
- **السلع:** الملابس، والسلع المنزلية، والمستلزمات الطبية، ومستلزمات الرضع والأطفال
- **النقل والمواصلات:** تصاريح ركوب الحافلات والمساعدة على دفع تكاليف السيارة والوقود
- **الأموال:** الإعانات والقروض والضرائب والتأمينات والفصول التعليمية الحكومية للمساعدة على إدارة الأموال
- **العمل:** المساعدة على العثور على وظيفة أو المساعدات في أثناء التوظيف، وإعانات البطالة
- **التعليم:** المساعدة في العثور على المدارس ودفع تكاليف الدراسة لك أو لطفلك، واختبارات تطوير التعليم العام (GED)، والإعانات المالية، والمستلزمات المدرسية، وبرامج التدريب
- **المساعدة القانونية:** المساعدة على العثور على محام لشؤون التبني أو الرعاية البديلة، أو الجنسية والهجرة، أو المترجمين الفوريين، أو التمييز، أو سرقة الهوية

للحصول على قائمة تتضمن الجمعيات المحلية المخصصة حسب احتياجاتك، يمكنك إكمال استبيان قصير نوفره عبر الإنترنت على الرابط resource.findhelp.com/forms/resource-prapare-assessment-2025.



هل تعلم أنه يمكنك الوصول إلى دليل الأعضاء عبر الإنترنت؟ اتبع الخطوات التالية:

1. تفضل بزيارة wellpoint.com/tn/medicaid
2. اختر خطتك الصحية.
3. بعد ذلك، قم بالتمرير للأسفل للوصول إلى رابط ينقلك إلى كتيب الأعضاء.

إذا كنت تفضل الحصول على نسخة مطبوعة، يمكنك دائمًا الاتصال بنا على الهاتف رقم (711 TRS) 833-731-2153. سنرسل إليك نسخة عبر البريد بكل سرور.



مرض السكري من النوع 1: نصائح لرعاية الطفل

العائلة كلها مفيدة في هذه الحالة. إذا كانت العائلة تتناول نظامًا غذائيًا منخفض الدهون ويتضمن الكثير من الخضراوات وكربوهيدرات أقل، فسيكون هذا الأمر أسهل على الطفل. مع أن الوجبات السريعة قد تكون مثيرة للشهية، يمكن الموازنة بين ذلك والأطعمة الصحية في المنزل. ومن الأهمية للطفل أن يعرف كيفية تأثير الطعام على سكر الدم.

يتناول العديد من الأطفال طعامًا زائدًا دون إخبار والديهم أو البالغين الآخرين. قد يفضل هذا إلى ارتفاع سكر الدم وزيارة المستشفى كثيرًا. ينبغي أن توضح لهم أن الطعام الزائد يعني أنهم سيحتاجون إلى أنسولين إضافي. وينبغي للطفل أن يخبر أحد البالغين عندما يتناول شيئًا ما ليس ضمن خطة وجبات اليوم.

كما أن تعليم فكرة التوازن سيكون مفيدًا. إذا كان الطفل يريد تناول طعام ليس في خطة الوجبات فذلك اليوم، فستحتاج إلى تعديل جرعة الأنسولين.

إذا كان طفلك مصابًا بمرض السكري من النوع 1، يحتاج للحصول على حقنة الأنسولين كل يوم. وإذا كان الطفل صغيرًا جدًا، فستحتاج إلى إعطائه تلك الحقن. وأما الأطفال الأكبر سنًا، فسيتعلمون فعل ذلك بأنفسهم.

سيحتاج الطفل أيضًا إلى فحص سكر الدم في أوقات مختلفة من اليوم. وهذا جزء مهم من رعايتهم وسيجعل استخدام الأنسولين أكثر أمانًا وفعالية.

قد يستهلك التعامل مع حقن الأنسولين والأجزاء الأخرى من العلاج جهدًا إضافيًا منك ومن الطفل على السواء. فيما يلي بعض النصائح للتعامل مع مرض السكري من النوع 1:

الطعام

ساعد الطفل على الانتباه لما يأكله. لدى الكثير من البالغين المصابين بمرض السكري مشكلة في التعامل مع هذا الأمر، وقد يكون الأمر أصعب على الطفل. وقد تكون مشاركة

المدرسة

قد تكون المدرسة تجربة ذات تحديات للطفل المصاب بمرض السكري من النوع 1. وبسبب حاجة الطفل المصاب بمرض السكري من النوع 1 للحصول على حقن الأنسولين خلال اليوم ويحتاج إلى تناول الوجبات وفقاً لجدول منتظم، يصبح محل ملاحظة من أقرانه. احرص على تشجيعهم على التحدث حول مرض السكري من النوع 1 مع الأصدقاء وبيان كيف تعمل المعدات. معظم الأطفال لديهم شغف شديد بالمعرفة ويرغبون في تعلم الأمر.

وينبغي لك أيضاً مقابلة معلمي الطفل وممرضة المدرسة ومسؤول المدرسة لمناقشة رعاية مريض السكري في المدرسة. يغطي قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة الأطفال المصابين بمرض السكري، بذلك يجب على المدرسة المساعدة في علاجهم. تأكد من أن المدرسة يتوفر لديها المستلزمات والأنسولين.

احرص على مقابلة معلم اللياقة البدنية للطفل لمناقشة كيفية تأثير التمارين على سكر الدم لدى الطفل. قد لا يعرف معلم اللياقة البدنية علامات الارتفاع أو الانخفاض المفاجئ في سكر الدم. وتحتاج إلى إخباره بالأعراض التي قد تظهر على الطفل وكيفية التعامل معها. احرص على تشجيع الطفل على لعب الرياضات وأن يكون نشيطاً بدنياً. فالتمارين مفيدة له وستساعد في علاج مرض السكري. وكلما زاد النشاط البدني، زادت الحاجة إلى التخطيط. يمكن لفريق مرض السكري المساعدة في تعديل خطة علاج الطفل للنشاط البدني.

الأيام المرضية

عندما يكون الطفل مريضاً، يمكن أن يرتفع سكر الدم لديه. ويمكن أن يكون هذا خطيراً. تحدث مع طبيبه حول كيفية رعاية مرض السكري في الأيام المرضية.

وهذه بعض الإرشادات العامة:

- التزم بجدول الأنسولين المعتاد للطفل ولو كان مصاباً بالقيء أو بصعوبة الأكل أو الشرب. اتصل بالطبيب إذا كان لا يمكن للطفل الاحتفاظ بالدواء أو السوائل في معدته.
- حافظ على جدول معتاد للأكل وتقديم السوائل الإضافية، مثل الماء والمرق وعصير الفواكه.
- افحص سكر الدم كل 3 أو 4 ساعات أو أكثر على الأقل إذا كان يرتفع سريعاً.



- يمكن اختبار مستوى الكيتونات وخصوصاً إذا كان سكر الدم لدى الطفل مرتفعاً.
- تحقق من درجة حرارة الطفل ومعدل تنفسه ونبضه ووزنه كثيراً (مرة واحدة يومياً على الأقل) إذا كان سكر الدم أعلى من النطاق المستهدف. اتصل بالطبيب إذا فقد وزناً وارتفعت درجة حرارته وزاد معدل تنفسه ونبضه.
- لا تعط الطفل أي أدوية متاحة دون وصفة طبية دون التحدث إلى طبيبه أولاً.



الاستقلال

وكلما زاد نمو الطفل، يمكن تشجيعه على تولي إدارة المزيد من شؤون علاجه بنفسه. بصفتك ولي أمر للطفل، سترغب في أن تكون موجِّهاً في كل مرة يحصل فيها الطفل على حقنة الأنسولين، ولكن من الأهمية للطفل أن يصب أطثر استقلالاً.

يوجد العديد من المعسكرات الصيفية المخصصة للأطفال المصابين بمرض السكري. يمكن لهذه الأماكن أن تساعد الأطفال على معرفة المعلومات حول مرضهم وكيفية التعامل معه.

الدعم من أجلك

لا تظن مطلقاً أن أسرتك هي الوحيدة التي تتعامل مع طفل مصاب بمرض السكري. يمكن أن تسأل منسق فريق مرض السكري للمساعدة في العثور على:

- مجموعات الدعم المحلي.
- الموارد عبر الإنترنت.
- منشورات من الجمعية الأمريكية لمرض السكري وغير ذلك من المجموعات.

يمكن لهذه المجموعات أن توجهك أيضاً إلى المعلومات التي تحتاجها لمواجهة الصعوبات التي ستصادفك بالإضافة إلى تقديم الدعم العاطفي لك.

آخر تحديث في: 2 أكتوبر 2023

المؤلف: مجلس المراجعة السريرية في فريق Healthwise

كل المواد التثقيفية التي تقدمها Healthwise تخضع للمراجعة من قبل فريق يضم الأطباء والمرضى والممارسين المتقدمين واختصاصي التغذية المسجلين وغيرهم من متخصصي الرعاية الصحية.

الجهة التي عليك الاتصال بها...	للاستفسارات بشأن...
خدمات الأعضاء أعضاء CoverKids: 833-731-2153 (TRS 711)	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بالخطة الصحية.
خط المساعدة التمريضية (24-hour Nurse HelpLine) المتاح على مدار 24 ساعة: 866-864-2544 (TRS 711)	المرض، أو الإصابة، أو المشكلات الصحية الأخرى.
الخط الساخن لـ TennCare Connect: 855-259-0701	طلب الانضمام إلى TennCare أو تجديد عضويتها.

Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 833-731-2153 (TRS: 711).

Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئه‌گه‌ر به زمانی کوردی قهسه ده‌که‌یت، خزمه‌تگوزاریه‌کانی یارمه‌تی زمان، به‌خو‌رای، بو‌تو به‌رده‌سته. په‌یوه‌ندی به 833-731-2153 (TRS 711) بکه.

**هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية أو التحدث معنا أو قراءة ما نرسله لك؟
اتصل بنا مجاناً على: 833-731-2153 (TRS 711).**

نلتزم بالقوانين الفيدرالية وقوانين الحقوق المدنية بالولاية. ولا نعامل الناس معاملة مختلفة على أساس العرق أو لون البشرة أو مكان الولادة أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو الجنس. هل تظن أننا لم نساعدك أو عاملناك معاملة مختلفة؟ اتصل بنا على رقم 833-731-2153 (TRS 711) أو برنامج TennCare على الهاتف رقم 855-857-1673 (TRS 711) مجاناً.

نُقدِّم خدمة Sydney Health بترتيب مع Carelon Digital Platforms، وهي شركة منفصلة تُقدِّم خدمات خاصة بتطبيقات الهاتف المحمول نيابة عن خطتك الصحية.

منشور "من أجل صحة أفضل (Make Health Happen)" تنشره شبكة Wellpoint لتوفير المعلومات الصحية. ولا يهدف هذا المنشور إلى إسداء مشورة طبية شخصية. للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر لعام 2025 ©. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.