

فهم مرض السكري نوع 1

يقوم البنكرياس بإنتاج الأنسولين في جسمك. يُحتاج إلى الأنسولين لكي يسمح بمرور الكلوكوز من خلال مجرى الدم ويدخل إلى خلايا الجسم و يستعمل للطاقة.

يحدث مرض السكري نوع 1 عندما لا يستطيع البنكرياس إنتاج الأنسولين. يحدث لأن الخلايا التي تنتج الأنسولين (خلايا بيتا) قد دُمرت من قبل جهاز المناعة في الجسم.

لماذا يتطور مرض السكري نوع 1؟

إن السبب الرئيسي للإصابة بمرض السكري نوع 1 غير معروف. نعلم أن بعض الناس يحملون جينات تجعلهم من المحتمل أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري نوع 1. يحدث مرض السكري عند هؤلاء الناس عندما يقوم شيء ما ببحث جهاز المناعة على البدء بتدمير خلايا بيتا في البنكرياس التي تنتج الأنسولين. إن المُحفزات لمرض السكري نوع 1 لازالت غير مفهومة بصورة جيدة.

يحدث مرض السكري نوع 1 عادة عند الأشخاص دون سن 40، و لكن من الممكن أن يصيب أية فئة عمرية.

هل بالإمكان الوقاية من أوعلاج مرض السكري نوع 1 ؟

ليس هناك أي شيء بالإمكان عمله للوقاية من أو علاج مرض السكري نوع 1، و لكن الباحثين يعملون في هذا المجال في الوقت الحاضر. إذا تمّ تدبير السكري بصورة جيدة فإنك تستطيع الاستمرار بالتمتع بحياة صحية.

يؤثر مرض السكري نوع 1 على 10-15% من جميع المصابين بمرض السكري.

مرض السكري هو الحالة التي يتزايد فيها نسبة الكلوكوز (السكر) في مجرى الدم. و يعتبر الكلوكوز مصدراً هاماً للطاقة في جسمك، و يأتي من الأطعمة الكربوهيدراتية التي تتناولها مثل الخبز، المعكرونة، الرز، الحبوب، الفواكه، الخضراوات النشوية، الحليب واللبن. يقوم جسمك بتكسير المواد الكربوهيدراتية إلى الكلوكوز، و الذي بدوره يدخل إلى مجرى الدم.



ما هي أعراض مرض السكري نوع 1؟

تتضمن الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض السكري نوع 1 الذي لم يتم تشخيصه:

- « الشعور بالعطش و الشرب أكثر من المعتاد
- « الذهاب المتكرر الى المراض (للتبول)
- « فقدان وزن لا يمكن تفسيره
- « الشعور بالتعب ونقص في الطاقة
- « تغير في المزاج.

يمكن لأعراض مرض السكري نوع 1 أن تتطور بسرعة و تحتاج الى رعاية طبية فورية. إذا تُرك مرض السكري نوع 1 دون معالجة، فسوف تتطور الأحماض الكيتونية السكرية (و التي تسمى أيضاً بـ DKA). تحدث الاحماض الكيتونية السكرية عندما لا يستطيع الجسم استعمال الكلوكوز للطاقة، وتنتج مواد كيميائية تسمى بالكيتونات. مستويات كلوكوز الدم العالية والكيتونات تجعل الدم أن يصبح حامضياً جداً مما ينجم عنه فقدان للملح والسوائل في الجسم. هذه الحالة تهدد الحياة و تتطلب معالجة طارئة في المستشفى.

كيف يمكن تدبير مرض السكري نوع 1؟

يمكن تدبير مرض السكري نوع 1 عن طريق تعويض الأنسولين الذي لم يعد جسديك قادراً على إنتاجه. يُعطى الأنسولين عن طريق الأبر أو استعمال مضخة الأنسولين. سوف يعمل طبيبك معك ليقرر أي نوع من الأنسولين تحتاج و ينصحك بعدد المرات التي تحتاج أن تأخذه. سيعتمد هذا على أسلوب حياتك و احتياجاتك الفردية. بالإضافة الى استعمال الأنسولين ستحتاج الى فحص مستويات كلوكوز الدم لديك بصورة منتظمة، اتباع خطة تغذية صحية و الحفاظ على النشاط البدني.

تدبير السكري بشكل يومي مهم و ذلك للحفاظ على مستويات كلوكوز الدم ضمن النطاق المستهدف. سوف يساعدك هذا في البقاء صحياً على المدى القصير و تقليل مخاطر المضاعفات على المدى الطويل، مثل الضرر على العيون، الكليتان، الاعصاب و الأوعية الدموية.

كيف يتم تشخيص مرض السكري نوع 1؟



- إذا اعتقد طبيبك أن الأعراض التي تعانيها تؤثر بأن لديك مرض السكري نوع 1، فسوف يتم إجراء فحص دمك بخصوص المستويات العالية لكلوكوز الدم، وفحص دمك أو الادرار للكشف عن الكيتونات. يقوم الجسم بصنع الكيتونات بكميات كبيرة عندما يكون هناك القليل من الأنسولين أو لا يوجد منه البتة. إذا تواجدت الكيتونات، فيمكن أن تكون مصاباً بمرض السكري نوع 1. المستوى العالي من كلوكوز الدم سوف يثبت التشخيص.
- وقد يقوم طبيبك أيضاً بإجراء فحوصات للكشف عن الأجسام المضادة الذاتية. هذه الفحوصات تساعد في التحقق فيما إذا كنت مصاباً بمرض السكري نوع 1.
- إذا كانت لديك أعراض تبدو مثل أعراض مرض السكري نوع 1، يجب عليك أن ترى الطبيب دون تأجيل و اطلب إجراء فحوصات خاصة بالسكري. يمكن للتشخيص المبكر لمرض السكري نوع 1 أن يقيك من الاحماض الكيتونية السكرية.

من يستطيع مساعدتك بشأن السكري لديك؟

تدبير السكري هو جهد جماعي يتعلق بك، وبعائلتك، وبأصدقائك، والمحترفين الصحيين لديك. هنالك العديد من المحترفين الصحيين ممن يستطيعون مساعدتك، ومن ضمنهم:

- « اخصائي الغدد الصماء (اخصائي السكري)
- « طبيبك العام
- « مرشد توعية السكري المعتمد أو الممرضة المختصة بالسكري
- « اخصائي تغذية معتمد
- « اخصائي تمرين بدني معتمد
- « اخصائي اقدام مسجل
- « استشاري، مرشد اجتماعي ومختص نفسي.

يقدم الـ NDSS العديد من الخدمات لمساعدتك على تدبير السكر لديك. وتتضمن هذه خط المعلومات وموقع الشبكة للحصول على النصيحة عن كيفية تدبير السكري، منتجات NDSS والعديد من برامج الدعم لتساعدك على تعلم المزيد عن تدبير السكري لديك.

**الـ NDSS
وأنت**