

فهم مرض السكري من النوع 1

هل يمكن تجنب مرض السكري من النوع 1 أو علاجه؟

لا يوجد شيء يمكن عمله لتجنب أو علاج مرض السكري من النوع 1، ولكن الباحثين يعملون حالياً للوصول إلى علاج. في حال تمت إدارة مرض السكري من النوع 1 بشكل جيد، عندها يمكنك الاستمرار بالتمتع بحياة صحية.

ما هي أعراض مرض السكري من النوع 1؟

تشمل الأعراض غير المشخصة الأكثر شيوعاً لمرض السكري من النوع 1:

- « الشعور بالعطش وشرب السوائل بكميات أكثر بكثير من المعتاد
- « كثرة الذهاب إلى المرحاض (للتبول)
- « الشعور بالتعب وانخفاض الطاقة
- « نقص الوزن غير المبرر
- « مرض القلاع التناسلي (السلاق المهبلي)
- « تغييرات في المزاج.



يصيب مرض السكري من النوع 1 حوالي 10-15% من جميع الأشخاص الذين يعيشون مع مرض السكري.

مرض السكري هو حالة مرضية تتميز بتواجد الكثير من الجلوكوز (السكر) في مجرى الدم. الجلوكوز هو مصدر هام للطاقة لجسمك. إنه يأتي من الأطعمة الكربوهيدراتية التي تتناولها، مثل الخبز والباستا والأرز وحبوب الإفطار (السيرالز) والفواكه والخضروات النشوية والحليب واللبن الزبادي. يحلل جسمك الكربوهيدرات إلى جلوكوز، ومن ثم يدخل في مجرى دمك.

يفرز البنكرياس الانسولين في جسمك. هناك حاجة للانسولين بهدف السماح للجلوكوز في مجرى الدم بالدخول إلى خلايا الجسم لاستخدامها للطاقة.

يحدث مرض السكري من النوع 1 عندما لا يستطيع البنكرياس إنتاج الانسولين. ويحدث هذا الأمر عادة لأن جهاز المناعة في الجسم يدمر الخلايا التي تصنع الانسولين (خلايا بيتا).

لماذا ينشأ مرض السكري من النوع 1؟

السبب المحدد لمرض السكري من النوع 1 غير معروف. ولكننا نعلم أن بعض الناس يحملون جينات تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 1. يحدث مرض السكري عند هؤلاء الأشخاص عندما يتسبب شيء ما في إثارة الجهاز المناعي مما يجعله يبدأ في تدمير خلايا بيتا في البنكرياس الذي يفرز الانسولين.

عادة ما يُشخص مرض السكري من النوع 1 عند الأشخاص الأصغر سناً، ولكن يمكن تشخيصه في أي عمر.

إنَّ إدارة مرض السكري يومياً تعتبر أمراً مهماً لإبقاء مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف. هذا يساعدك على البقاء بصحة جيدة على المدى القصير ويقلل من خطر حدوث مضاعفات على المدى الطويل، مثل تلف العينين والكليتين والأعصاب والأوعية الدموية.

من الذي يستطيع المساعدة بخصوص مرض السكري الذي تعاني منه؟

إدارة مرض السكري هو جهد جماعي يشارك فيه أنت وعائلتك وأصدقائك وأخصائيي الصحة. هناك العديد من الأخصائيين الصحيين الآخرين الذين يمكنهم مساعدتك، بما في ذلك:

- « طبيبك العام
- « أخصائي الغدد الصماء (أخصائي السكري)
- « مرشد السكري معتمد أو ممرضة ممارسة لعلاج السكري
- « أخصائي تغذية معتمد
- « أخصائي فسيولوجي للتمارين معتمد
- « أخصائي مسجل في علاج القدمين
- « مستشار أو مرشد اجتماعي أو أخصائي نفسي.

يمكن أن تتطور أعراض مرض السكري من النوع 1 بسرعة وتحتاج إلى عناية طبية فورية. إذا لم يُعالج مرض السكري من النوع 1، ستتطور الحالة إلى diabetic ketoacidosis (DKA)، الحمض الكيتوني (السكري). يحدث DKA عندما لا يستطيع الجسم استخدام الجلوكوز للحصول على الطاقة، ويولد مواد كيميائية تسمى 'الكيتونات' لاستخدامها للطاقة بدلاً منه. تؤدي الكيتونات إلى أن يصبح الدم حمضياً جداً. إن ارتفاع مستويات الجلوكوز يؤدي إلى فقدان الأملاح والسوائل في الجسم. وهذا يهدد الحياة ويحتاج إلى علاج طارئ في المستشفى.

كيف يُدار مرض السكري من النوع 1؟

يُدار مرض السكري من النوع 1 عن طريق استبدال الانسولين الذي لم يعد بإمكان جسمك فرزه. ويُعطى الانسولين عن طريق الحقن أو باستخدام مضخة الانسولين. سيعمل طبيبك معك على اتخاذ قرار بشأن نوع الانسولين الذي تحتاجه، وسيوصي بعدد المرات التي أنت بحاجة إلى تعاطيه. وهذا يعتمد على نمط حياتك واحتياجاتك الخاصة. وبالإضافة إلى تناول الانسولين، ستحتاج إلى فحص مستويات الجلوكوز في دمك بانتظام، واتباع خطة أكل صحي، والمحافظة على النشاط البدني.



كيف يُشخص مرض السكري من النوع 1؟

فإذا كانت الكيتونات موجودة، قد يعني ذلك أنك تعاني من مرض السكري من النوع 1. وسيؤكد ارتفاع مستوى جلوكوز الدم هذا التشخيص.

- قد يجري الطبيب أيضاً فحوصات للبحث عن الأجسام المضادة الذاتية. يمكن أن تساعد هذه الفحوصات على اكتشاف ما إذا كنت تعاني من مرض السكري من النوع 1 الذاتي المناعة.
- إذا كنت تعاني من أعراض تشبه مرض السكري من النوع 1، فإذهب إلى الطبيب دون تأخير واطلب منه أن يتحقق من مرض السكري عندك. التشخيص المبكر لمرض السكري من النوع 1 يمكن أن يمنع الحمض الكيتوني السكري.

- إذا اعتقد طبيبك أن أعراضك تشير إلى أنك تعاني من مرض السكري من النوع 1، فسيُفحص دمك للتحقق مما إذا كانت مستويات الجلوكوز مرتفعة، وأيضاً يتم التحقق من وجود الكيتونات في دمك أو بولك. ينتج الجسم الكيتونات بكميات كبيرة عندما يكون الانسولين قليلاً أو معدوماً.



أهم النصائح

- افحص مستويات الجلوكوز في الدم بانتظام وتعرّف على كيفية موازنة الانسولين والطعام والنشاط للسيطرة على مرض السكري.
- راجع طبيبك بانتظام للسيطرة على مرض السكري.
- اسأل طبيبك عن الكيفية التي يمكن أن يدعمك بها أخصائيو الصحة الآخرين بما يخص مرض السكري.
- 'حجم واحد' لا يناسب الجميع. سيعمل أخصائيو الصحة معك لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري.
- اتصل بخط المساعدة (Helpline) التابع للـ NDSS على الرقم 1800 637 700 واطلب التحدث إلى أخصائي صحي حول السيطرة على مرض السكري. هل تحتاج إلى مترجم شفهي؟ اتصل بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية (Translating and Interpreting Service-TIS) على الرقم 131 450. اذكر لغتك. انتظر حتى يتم الاتصال واطلب الرقم 1800 637 700.

الـ NDSS وأنت

توفر الـ NDSS مجموعة من خدمات الدعم والمعلومات والمنتجات المدعومة لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري والبقاء والعيش بصحة جيدة.