



[arabisk]

## سكري النمط الأول (Diabetes type 1)

### حول داء السكري

داء السكري هو المرض الاستقلابي الأكثر شيوعاً بين الناس. سكري النمط الأول هو مرض مزمن سببه نقص الهرمون المسمى الأنسولين. هناك أوصافاً لهذا المرض تعود إلى قبل ٢٠٠٠ عام. ولكن مع هذا لا يزال مرض السكري من جوانب عديدة مرضاً غامضاً. يمكن القول أنّ سبب الإصابة بالسكري هو تضافر بين العامل الوراثي والعوامل البيئية، ولكن من غير المعروف ما هو السبب الكامن وراء الإصابة بالمرض.

يصيب سكري النمط الأول الأشخاص من كافة الفئات العمرية، ولكنه أكثر شيوعاً بين الأطفال والشباب والبالغين الذين لا يزالون شباباً. سبب المرض هو تلف الخلايا المنتجة للأنسولين (خلايا بيتا) في غدة البنكرياس. لأسباب لا نعرفها فقد اعتقد الجهاز المناعي للجسم أنّ خلايا بيتا هي عناصر غريبة فقامت بتخريبها.

يجب أن يحصل الأشخاص المصابون بسكري النمط الأول على جرعات من الأنسولين على شكل حقن. يُتلف الأنسولين بسبب السوائل الهضمية في المعدة والأمعاء ولهذا يتعدّر تناوله على شكل حبوب.

### الأعراض

بعكس سكري النمط الثاني حيث الأعراض غالباً ما تكون غير واضحة وتتطور مع مرور الزمن، فإنّ الأعراض في حالة سكري النمط الأول تأتي على حين غرة وبوضوح. لهذا السبب يتم تشخيص المرض بشكل سريع في معظم الحالات. عندما يرتفع مستوى سكر الدم يبدأ السكر بالنزول مع البول. هذا يؤدي إلى زيادة كمية البول والتبول بكثرة، وردّة فعل الجسم على هذا تكون على شكل إحساس بالظمأ. إفراز السكر في البول يعني فقدان الجسم للسرعات الحرارية وهذا غالباً ما يؤدي إلى فقدان الوزن. الإصابة بالتهاب المسالك البولية والشعور بالحكة في منطقة الشرج قد تكون من بين أعراض الإصابة بالسكري.

كما يبدأ الجسم بحرق المواد الدهنية والبروتينات للحصول على الطاقة. نتاج ثانوي لعملية حرق المواد الدهنية هي الكيتونات، وعندما تنفذ هذه الأخيرة إلى الدم فقد يتسبب ذلك في حدوث حمض كيتوني سكريّ أو التسمم الحمضي. يسوء الوضع الصحي العام بشكل سريع، يصاب

المرء بالجفاف، والأعراض العادية هي التقيؤ والألام المعدية وضيق النفس ورائحة فم تشبه رائحة الأسيتون. قد يؤدي الحمض الكيتونيّ السكريّ إلى الغيبوبة وهذا يشكل خطراً على الحياة. قبل اكتشاف الأنسولين كان هذا هو السبب الأكثر شيوعاً للوفاة بين المصابين بمرض السكري.

### أين يمكنني أن أحصل على المساعدة؟

عند إصابتك بمرض سكري النمط الأول فإنك في العادة تُدخل إلى المستشفى لكي تتعلم كيفية حقن إبير الأنسولين وقياس مستوى سكر الدم. بعد ذلك سوف تراجع المستشفى من فترة إلى أخرى للمعاينة. متابعة حالتك والتعاون بشكل جيد مع طبيبك الثابت قد يكونان في حدّ ذاتهما مساعدة جيدة لك. علاوة على ذلك يلقي العديد من الناس دعماً جيداً من قبل ذويهم والأصدقاء والعائلة.

من المهم أن تدرك بأنّ لك الحق في تلقّي التعليم حول المرض. الدورة التعليمية الأولية ستكون ٧ ساعات على أقلّ تقدير. القائمون على الدورة هم موظفون صحيّون، وخلال الدورة يتمّ التطرّق إلى مواضيع تشمل معلومات حول المرض، أشكال المعالجة المتوفرة، المعالجة الذاتية، إجادة التعامل مع المرض، الحقوق وإجراءات المتابعة مستقبلاً.

في جمعية مرضى السكري سيكون بإمكانك أن تلتقي بأناس لهم نفس وضعك، وسيكون باستطاعتنا أن نعطيك معلومات مفيدة من شأنها أن تسهّل عليك التغلب على الأعباء في حياتك اليومية. للمزيد من المعلومات، أنظر الموقع [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no).

### قياس مستوى سكر الدم ذاتياً

إنّ قياس مستوى سكر الدم يشكل جزءاً مهماً من معالجة داء السكري. ما مدى الحاجة إلى ضبط مستوى سكر الدم وما الهدف من وراء ذلك، وكيف ستستخدم نتائج القياسات، هي أشياء ستختلف من شخص إلى آخر وينبغي مناقشتها مع الطبيب.

مثالياً ينبغي أن يكون مستوى سكر الدم من ٤ - ٦ مليمول/لتر عندما يكون المرء صائماً، ويحدّد أن يكون أقل من ١٠ مليمول/لتر بعد بضع ساعات من تناول وجبة طعام.

## المعالجة بالأنسولين

الأنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس وهو يساعد الجسم على استهلاك غلوكوز الدم. هو "المفتاح" الذي يفتح "الباب" إلى الخلايا بحيث يتمكن غلوكوز الدم من النفاذ إلى الخلايا. الغلوكوز هو وقود الخلايا.

هناك أنواعاً عدّة من الأنسولين في السوق. الأنواع الأكثر شيوعاً هي الأنسولين سريع المفعول (يدوم تأثيره من ٣-٥ ساعات)، الأنسولين بطيء المفعول (يدوم تأثيره من ١٢-٢٠ ساعة) وأنسولين المدى الطويل (بطيء المفعول) (يدوم تأثيره لغاية ٢٤ ساعة).

يجب تكيف المعالجة للشخص المريض ويجب ضبط كمية الدواء تبعاً للنشاط البدني والطعام، وبشكل خاص تبعاً لتناول الكربوهيدرات. معظم المصابين بسكري النمط الأول يستخدمون من جرعة واحدة إلى جرعتين من الأنسولين متوسط المفعول أو أنسولين المدى الطويل زاندا الأنسولين سريع المفعول مع وجبات الطعام.

من أجل ضمان إمتصاص جيّد ومستقرّ للأنسولين قدر المستطاع، فإنّه من المهم أن يستخدم المرء تقنية وضع حقن جيدة.

## كيفية السيطرة على المرض

باعتبار أنك أصبت بمرض السكري للتو، فهناك الكثير من الأمور الجديدة التي يجب أن تتعلمها. بإمكان طبيبك أن يقدّم لك دعماً جيداً في هذا المجال، ولكن يجب عليك أن تتعامل مع المرض لوحدهك معظم الوقت. لهذا فإنّه من المهم جداً أن تتعلم كيف تسيطر على مرض السكري الذي ألمّ بك. يجب أن لا يمنعك السكري من أن تعيش حياةً جيدةً وطويلةً. مسؤولية جعل هذا حقيقة تقع عليك أنت، ولكن لدى جهاز الخدمة الصحية أيضاً مسؤولية تقديم المساعدة لك في هذا الشيء. أن تتعلم وتكتسب المعارف حول مرضك هو أمرٌ لا بدّ منه من أجل رعاية ذاتية جيدة.

## هناك عوامل كثيرة تؤثر على مستوى سكر الدم عندك

- **الطعام:** يتأثر مستوى سكر الدم بوتيرة تناول الطعام وكميته ونوعه.
- **النشاط البدني:** يقلل النشاط البدني في العادة من الحاجة إلى الأنسولين.
- **المرض:** المرض يزيد من الحاجة إلى الأنسولين. هذا صحيح بشكل خاص في حالة الإصابة بالحمى.
- **مكان حقن الأنسولين:** ينفذ الأنسولين إلى الدم بأسرع ما يمكن إذا تمّ حقنه في البطن. إذا حقنت الأنسولين في ذراعك فإنه ينفذ إلى الدم بشكل أبطأ، وإذا حقنته في الفخذين والردفين فإنّ الأنسولين يأخذ وقتاً طويلاً قبل أن يعطي مفعوله.
- **الضغوطات النفسية والإجهاد:** يؤدي الإجهاد النفسي إلى ارتفاع مستوى سكر الدم. ما هي نسبة الارتفاع وكم تدوم عملية ارتفاع مستوى سكر الدم، هما شيئان يختلفان من حالة إلى حالة.
- **المشروبات الكحولية:** من الأسهل أن تحدث معك غيبوبة هبوط سكر الدم إذا شربت المشروبات الكحولية، وفي نفس الوقت يصعب على المرء اكتشاف ذلك. لا تشرب الكحول ومعدتك خاوية، قس مستوى سكر الدم عندك وكل شيئاً ما قبل النوم إذا لزم الأمر.

من الأسهل لك أن تضبط مستوى سكر الدم إذا كانت حياتك منتظمة فيما يخص النظام الغذائي الذي تتبّعه والتمارين على سبيل المثال.

## ما هو هبوط مستوى سكر الدم (غيبوبة هبوط سكر الدم)؟

إذا كان مستوى سكر الدم أقل من ٤ مليمول/لتر، فهذا يطلق عليه نقص سكر الدم. من الصعب إعطاء تعريف دقيق لنقص سكر الدم. سيُشعر معظم المرضى بالإزعاج و/أو الغيبوبة عندما يهبط مستوى سكر الدم إلى ٢,٥ - ٣,٣ مليمول/لتر. أين بالضبط تقع حدود الدخول في غيبوبة تختلف من شخص إلى آخر. عندما تشتبه بأنك ربّما تقترب من الغيبوبة فإنّه من المهم أن تقيس مستوى سكر الدم عندك.

الأسباب قد تكون كمية زائدة من الأنسولين، نشاط بدني كبير جداً أو تناول كمية قليلة من الطعام. حالات الغيبوبة تتباين في شدتها وفي أغلب الأحيان يشعر المرء بأنّها مزعجة. الأعراض قد تكون على شكل التعرّق، صعوبة في التركيز، رعشة، شحوب، قلق، غضب، بلاهة، كلام غير واضح والإحساس بالجوع. قامت جمعية مرضى السكري Diabetesforbundet أيضاً بإعداد بطاقة معلومات حول مرض السكري ونقص سكر الدم.

## المضاعفات المتأخرة

قد يؤدي مرض السكري المنظم بشكل سيء، أي العيش مع مستوى عالٍ لسكر الدم لعدة سنوات، إلى مضاعفات مع مرور الوقت. فمرضى السكري معرضون بشكل خاص للإصابة بـ

- أمراض الكلى
- السكتة القلبية والجلطة الدماغية
- قروح بسبب السكري وأضرار تصيب الأوعية الدموية في الرجلين
- أضرار تصيب الأوعية الدموية الصغيرة في العينين، وهذا بدوره قد يسبب ضعف البصر والعمى
- اعتلال الأعصاب مع نقص في الإحساس في الرجلين
- عجز جنسي عند الرجال
- أمراض اللثة والتهابات في الفم

مراقبة المرض باستمرار والحصول على معالجة جيدة في وقت مبكر ربّما يؤخران ويمنعان حدوث العقابيل. قامت جمعية مرضى السكري Diabetesforbundet أيضاً بإعداد ورقة معلومات حول المضاعفات المتأخرة/العقابيل.

تمّ تحديث بطاقة المعلومات الصادرة من جمعية مرضى السكري هذه في عام ٢٠١٣.