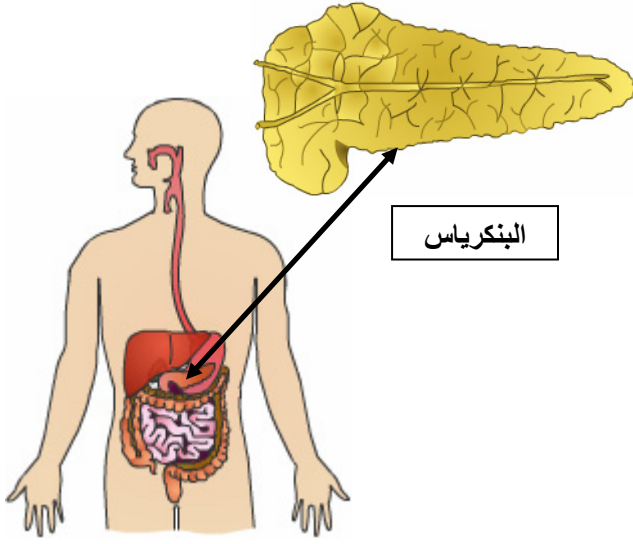


النوع الأول من السكري

يصاب ملايين الأشخاص بمرض السكري كل سنة.

لربما أخبرك طبيبك أنك مصاب بالنوع الأول من مرض السكري. بالرغم من عدم توفر علاج نهائي شاف لمرض السكري حالياً، إلا أنك تستطيع التحكم بالسكري بطرق علاجية أخرى.

سوف يساعدك هذا البرنامج التعليمي على فهم النوع الأول من مرض السكري وكيفية التحكم به.



السكري

يتكون الجسم من ملايين الخلايا التي تحتاج إلى الطاقة لأداء وظائفها. يتحول الطعام الذي نتناوله إلى السكر المعروف بالغلوكوز.

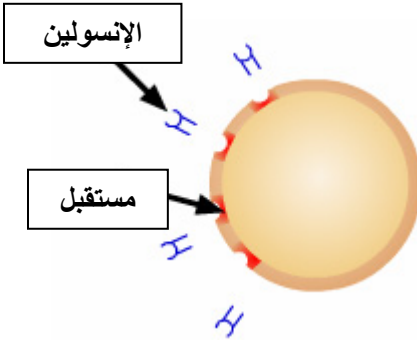
ينتقل السكر إلى الخلايا عبر مجرى الدم. إن السكر عنصر أساسي تحتاج إليه الخلايا لإنتاج الطاقة.

هنالك شرطان لدخول السكر إلى الدم.

- أولاً، توفر "أبواب" كافية لاستقبال السكر في الخلايا وهي تسمى المستقبلات.
- وثانياً، توفر مادة الإنسولين الضرورية لعمل المستقبلات.

عند توفر هذين الشرطين، يدخل الغلوكوز إلى الخلية فتستخدمه لإنتاج الطاقة. بدون الطاقة تموت كل الخلايا.

إن الإنسولين هورمون كيميائي ينتجه البنكرياس. يختلف مستوى الإنسولين في الدم مع اختلاف كمية الغلوكوز الموجودة فيه. يؤدي مرض السكري إلى صعوبة حصول الخلايا على الغلوكوز الذي تحتاج إليه لإنتاج الطاقة.



يحدث النوع الأول من مرض السكري عندما يهاجم الجهاز المناعي خلايا البنكرياس التي تنتج الإنسولين ويتلفها. لا يملك مرضى النوع الأول من السكري كمية كافية من الأنسولين مما يسبب ارتفاعاً شديداً لمستوى الغلوكوز في الدم.



يظهر النوع الأول من مرض السكري عند الأطفال والشباب. إن مرض السكري ليس مرضاً معدياً.

تظهر أعراض النوع الأول من مرض السكري بسرعة كبيرة، أي خلال ساعات أو أيام.

ومن المؤشرات والأعراض الشائعة لمرض السكري:

- العطش المفرط
- التبول المتكرر
- الجوع المفرط
- فقدان الوزن
- التعب
- تغيرات في النظر



إذا لم يعالج السكري فسوف يزداد مستوى الغلوكوز كثيراً مما يؤدي إلى الغيبوبة بل حتى إلى الموت. قد يحصل ذلك خلال عدة ساعات أو أيام من بدء ظهور الأعراض! يعاني كل مريض من أعراض ومؤشرات مختلفة.

يكتشف الطبيب أو الممرضة إصابتك بمرض السكري حين يجدان ارتفاعاً في مستوى السكر في الدم أو البول. يجري الطبيب فحص السكري إذا شك في إصابتك بمرض السكري.

إن أفضل وقت لفحص مستوى سكر الدم هو قبل تناول أي طعام أو شراب وهذا ما يعرف بسكر الدم الصائم.

خيارات العلاج

ليس هناك علاج نهائي شاف للسكري. ولكن يمكن التحكم بمستوى سكر الدم والحفاظ عليه ضمن المعدل الطبيعي.

بما أن مرضى النوع الأول من السكري لا ينتجون الإنسولين فعليهم إجراء بعض التعديلات على نظامهم الغذائي وعليهم تناول الإنسولين.

الإنسولين متوفر بشكل حقن فقط. وقد يحتاج المريض إلى عدة حقن في اليوم الواحد.



حدّث هذا البرنامج في شهر

11/2009

أنت فقط من يستطيع إنجاز علاجك. لذا من الضروري التعرف على الخطوات المناسبة للتحكم بسكر الدم والالتزام بها.

التحكم بالسكري

يمكنك التحكم بمرض السكري عبر:

- إتباع نظام غذائي صحي
- ممارسة التمارين الرياضية
- فحص مستوى سكر الدم بانتظام
- تناول الإنسولين

سوف يطلعك الطبيب أو أخصائي التغذية على كيفية تحضير الوجبات لطفلك المصاب بالسكري أو لنفسك إذا كنت أنت المصاب. كما سيجيب على أي سؤال تطرحه عليه.

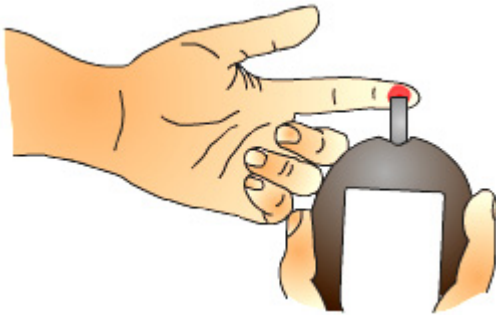
إن أهداف إتباع النظام الغذائي الصحي الثلاثة هي:

- أولاً، التحكم بالوزن
- ثانياً، الحفاظ على سكر الدم ضمن المعدل الطبيعي
- ثالثاً، التخلص من دهون الجسم

يشمل النظام الغذائي الصحي نوعية الطعام وكميته وعدد الوجبات. سوف تفاجأ حين تعرف أن لديك الكثير من الخيارات الغذائية الصحية اللذيذة.

تخفف ممارسة التمارين الرياضية من مستوى سكر الدم وتساعد على فقدان الوزن وهي تحافظ على صحة القلب والدورة الدموية. كما تخفف التمارين الرياضية من التوتر النفسي وتقوي العضلات.

سوف يخبرك طبيبك عن نوع التمارين الرياضية المناسبة لك. استشر طبيبك دائماً قبل البدء بأي برنامج جديد للتمارين الرياضية.



من الضروري فحص مستوى سكر الدم للتأكد من أنه طبيعي. إذا كان مستوى السكر شديد الانخفاض أو الارتفاع فقد تحتاج إلى تغيير دواء السكري أو تغيير نظامك الغذائي أو تعديل برنامج التمارين الرياضية. سوف يخبرك الطبيب أو الممرضة إن كنت في حاجة إلى إجراء أي تغيير.

يجري فحص مستوى السكر في الدم بأخذ قطرة دم صغيرة من الإصبع. يتم وخز الأصبع بإبرة صغيرة ترمى بعد الإستعمال. يتم فحص سكر الدم من مرة إلى أربع مرات في اليوم ويمكن القيام بذلك في المنزل. يستطيع معظم المرضى فحص سكر الدم بسهولة.

حدّث هذا البرنامج في شهر

11/2009

أن برنامج المفسر مخصص لأغراض تثقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. استشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

نشر هذا البرنامج بمعهد التثقيف الصحي ، جميع حقوق النشر محفوظة.

(www.mufasser.com)

سوف يدلك أخصائي السكري على الطريقة الصحيحة لفحص سكر الدم ويساعدك على تحديد الأوقات المناسبة لفحص السكر. كما سيدلك على كيفية تغيير الدواء والنظام الغذائي أو برنامج التمارين الرياضية للتحكم بسكر الدم.

هناك عدة وصفات مختلفة من الإنسولين. سوف يدلك الطبيب أو أخصائي السكري على طريقة تحضير حقنة الإنسولين وأخذها بنفسك.

عليك اتباع برنامجاً معيناً للعلاج. يتغير البرنامج وفقاً لمستوى نشاطك ونظامك الغذائي.

إذا كان المريض طفلاً تتغير كمية الإنسولين كلما كبر وازداد وزنه.

هناك فحص آخر للدم يجرى للتأكد من مدى حفاظك على مستوى سكر الدم ضمن المعدل الطبيعي خلال الشهرين أو الأشهر الثلاثة الماضية. يعرف هذا الفحص بإسم اختبار خضاب الدم أيه ون سي. يجرى هذا الفحص في المختبر عادة وليس في المنزل.

فرط سكر الدم ونقص سكر الدم

قد يزيد مستوى سكر الدم أو ينقص عن المستوى المطلوب. ولكن لحسن الحظ، يمكنك إعادة التحكم بسكر الدم بسهولة.

تسمى الحالة التي تكون فيها نسبة السكر في الدم عالية جداً فرط سكر الدم.

من أسباب فرط السكر تناول الكثير من الأطعمة والمأكولات السكرية الحلوة أو عدم تناول الأدوية. كما تؤدي الإصابة ببعض الأمراض الى فرط سكر الدم. إذا لم تتم معالجة فرط السكر فقد يصاب المريض بغيوبة.



تشمل بعض مؤشرات فرط السكر في الدم:

- جفاف الحلق
- العطش
- التبول المتكرر
- زيغ البصر
- التعب أو النعاس
- فقدان الوزن

حين يرتفع مستوى السكر في دمك، إشراب الماء أو السوائل الخالية من السكر. إفحص مستوى السكر في دمك وإلتزم بنظامك الغذائي.

إذا لم ينخفض مستوى السكر فعليك أن تتصل بطبيبك. سوف يطلعك الطبيب على مستوى السكر الذي يعتبر مرتفعاً بالنسبة لك. إذا كان مستوى السكر مرتفعاً جداً، فقد تضطر إلى الذهاب إلى المستشفى.

حدّث هذا البرنامج في شهر
11/2009

أن برنامج المفسر مخصص لأغراض تثقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. إستشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

نشر هذا البرنامج بمعهد التثقيف الصحي ، جميع حقوق النشر محفوظة.

(www.mufasser.com)

يحدث نقص سكر الدم حين ينخفض مستوى السكر في الدم كثيراً.

غالباً ما تحدث هذه الحالة حين يأخذ المرضى الكثير من الإنسولين أو من أدوية أخرى وهذا ما يسمى بصدمة الإنسولين.

وقد ينتج نقص السكر عن تخفيض كمية طعامك أو عن تقليل عدد الوجبات أو عن الممارسة الزائدة للتمارين الرياضية.

تشمل مؤشرات نقص السكر:

- التعرق، الإرتعاش، العصبية، تسارع نبضات القلب
- الجوع
- الدوار، الإغماء
- تغيرات في الشخصية، الإرتباك في التفكير، فقدان الصبر، التقلقل
- تخرر الشفاه واللسان
- الصداع
- زيغ البصر
- التحدث ببطء أو بشكل متقطع

إذا لم يعالج نقص السكر في الدم فقد يؤدي إلى الإغماء أو إلى نوبات مرضية. يلاحظ مريض السكري مؤشرات مختلفة حين يهبط مستوى السكر في دمه. عليك الإنتباه لما تشعر عند هبوط مستوى السكر في دمك.

لا يلاحظ بعض المرضى أيّ مؤشرات لهبوط سكر الدم. على أولئك المرضى الإعتماد على فحص الدم لكشف نقص سكر الدم لديهم.

إذا إنخفض مستوى السكر في دمك تناول أو اشرب شيئاً يحتوي على سكر سريع المفعول كنصف كوب من عصير الفاكهة أو مشروب غازي عادي أو عشر حبات من السكاكر أو ملعقة كبيرة من السكر أو العسل.

إذا لم تختف هذه الأعراض بعد ربع ساعة أو بقي مستوى السكر أقلّ من 80 ملغم/ ديسيليتري، خذ جرعة إضافية من السكر سريع المفعول وكرر ذلك كل عشر دقائق أو ربع ساعة حتى يزيد مستوى السكر عن 80 ملغم/ ديسيليتري.

إذا كان موعد وجبتك التالية بعد أقل من نصف ساعة فتناولها الآن. أما إذا كان الموعد بعد أكثر من نصف ساعة فتناول وجبة خفيفة أو نصف سندويش من اللحم أو ثلاث قطع من البسكويت. تناول وجبتك أو هذه الوجبة الخفيفة بعد أخذ جرعة السكر السريع المفعول.

عليك ألا تنقص كمية وجبتك التالية لأنك تناولت هذه الوجبة الصغيرة الآن. لا تقد السيارة أو تشغل أي آلة إذا كنت تشعر أن مستوى السكر في دمك منخفض.

عليك إخبار عائلتك وأصدقائك عن إصابتك بمرض السكري ووضع سوار طبي للحالات الطارئة يدل على إصابتك بالمرض إذا كان السوار متوفراً في بلدك. على عائلتك أو أصدقائك أخذك إلى المستشفى فوراً أو الإتصال بالإسعاف إذا وجدوك فاقد الوعي أو سمعوك تتحدث بكلام غير مفهوم أو غير منطقي.

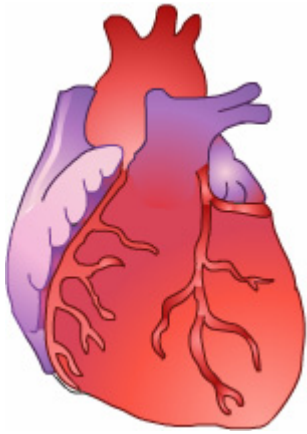
المضاعفات

حين تتحكم بمستوى السكر في الدم يخف ظهور مؤشرات السكري. عندها ستشعر بتحسن وبنشاط أكبر.

إذا لم تتقيد بالنظام الغذائي المحدد لك ولم تمارس التمارين الرياضية أو تفحص دمك بانتظام فسوف تتعرض لمضاعفات خطيرة. ومن مضاعفات السكري تلف الأعصاب والأوعية الدموية.

ما زال سبب تلف الأعصاب لدى مرضى السكري غير معروف. يعرف هذا التلف بالإعتلال العصبي السكري وهو يشمل الأعصاب الممتدة إلى أسفل الرجلين والقدمين. قد يشعر المريض بالخدر أو ببرودة غريبة في الرجلين أو القدمين.

على مرضى السكري الذين يضعف إحساسهم بأقدامهم تجنب إيدائها بالأحذية الضيقة أو المؤلمة أو المياه الساخنة وغير ذلك. إفحص قدميك كل يوم للتأكد من عدم وجود أي جرح أو إحمرار أو ورم. أطلب من الطبيب فحص رجلك كلما ذهبت لإجراء فحص طبي.



قد يعاني مرضى السكري من المشاكل الجنسية. إن أكثر هذه المشاكل شيوعاً هو الضعف الجنسي الذي يسببه تلف الأعصاب الممتدة إلى الأعضاء التناسلية. يمكن لأطباء الجهاز البولي معالجة هذا العجز جراحياً أو بطرق علاج غير جراحية.

قد تعاني النساء المصابات بالسكري من ضعف الشهوة الجنسية ومن الألم عند الجماع بسبب تلف الأعصاب الممتدة إلى الأعضاء التناسلية.

إذا أصيب مريض السكري بنوبة قلبية فقد لا يشعر بالألم الصدري الذي يشعر به المصابون بها لأن الأعصاب الممتدة إلى القلب قد تكون تالفة. لذا ينبغي على مرضى السكري الإنتباه عند شعورهم بثقل في الصدر أو بخدر في الذراعين أو بعسر الهضم فقد تكون هذه أعراض النوبة القلبية.

قد يؤدي إرتفاع سكر الدم إلى تلف الأوعية الدموية الصغيرة والكبيرة. يتراكم الدهن على جدران الأوعية الدموية ويؤدي إلى تصلب الشرايين.

حدّث هذا البرنامج في شهر
11/2009

أن برنامج المفسر مخصص لأغراض تثقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. إستشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

نشر هذا البرنامج بمعهد التثقيف الصحي ، جميع حقوق النشر محفوظة.

(www.mufasser.com)

إن الهدف من نظامك الغذائي هو خفض مستوى الدهون والكوليسترول في الدم. حين تسبب اللويحات والدهون ضيقاً في الأوعية الدموية الصغيرة يخف تدفق الدم إلى الأعضاء بشكل كبير مما يؤدي إلى موت الخلايا. كما يؤدي تراكم اللويحات إلى حدوث نزيف في الأوعية الدموية.

إن أكثر الأعضاء التي تتعرض إلى تنخّن في الأوعية الدموية الصغيرة الكلتيان وخلف العين. حين تنخّن الأوعية الصغيرة الموجودة خلف العين قد يتسرب الدم إلى داخل العين مما يؤدي إلى الإصابة بإعتلال الشبكية السكري. إذا لم يعالج هذا الإعتلال فقد يؤدي إلى فقدان البصر.

يمكن لمرض السكري أن يمنع الكلتيين من تنظيف الدم. كما قد يسبب فقدان الجسم لبعض البروتينات الضرورية عند تسربها إلى البول. يمكن لطبيبك فحص بولك للتأكد من وجود أي مؤشرات مبكرة للأمراض الكلوية. غالباً ما يسبب مرض السكري إرتفاع ضغط الدم لدى بعض مرضى السكري.

من الضروري معالجة ضغط الدم بالأدوية كي لا تتفاقم المشاكل الكلوية. يتبع المصابون بمرض كلوي السكري نظاماً غذائياً خاصاً قليل البروتين والأملاح. في بعض الحالات النادرة يصبح غسل الكلى أو زرع الكلى أمراً ضرورياً.

يساعد التحكم بالسكري على تجنب تلف الأوعية الدموية والأعصاب. يمكنك التحكم بالسكري عبر اتباع نظام غذائي خاص وتناول الأدوية وممارسة التمارين الرياضية ومراقبة سكر الدم والحفاظ على نظافتك.

الخلاصة

يمكنك التحكم بالسكري بنجاح من خلال:

- النظام الغذائي
- فحص سكر الدم
- ممارسة التمارين الرياضية
- تناول الأدوية
- الحفاظ على النظافة
- التعرف على كل ما يتعلق بهذا المرض

سوف يشرح الطبيب أو الممرضة أو أخصائي التغذية النظام الذي عليك اتباعه للتحكم بالسكري. إن تقيدك بهذا النظام يحد من خطر إصابتك بمضاعفات السكري.

إن تقيدك بنظام التحكم بالسكري يساعدك على الاستمتاع بحياة أكثر صحة وعافية!

