



المبادئ الرشادية السريرية لقطر  
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

# معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ما تحتاج أن تعرفه عن مرض السكري من النوع  
الأول لدى البالغين وكبار السن

تاريخ النشر: 20 أكتوبر 2020

تاريخ المراجعة النهائية: 20 أكتوبر 2022

يوجد هرمون داخل جسم الإنسان يُسمى بهرمون الأنسولين والذي يقوم بالتحكم في مستوى السكر في الدم. يُفرز هذا الهرمون عن طريق غدة تُسمى البنكرياس والتي تقع بالقرب من المعدة.

يقوم الأنسولين بنقل الجلوكوز من الدم الى داخل خلايا الجسم. إذا لم يقوم البنكرياس بإفراز كمية كافية من الأنسولين، يتسبب ذلك بتراكم الجلوكوز في الدم ويسبب العديد من الأضرار.

## ما هو مرض السكري من النوع الأول؟

مرض السكري هو ارتفاع مستوى السكر في الدم بنسبة عالية. يمكن ان يكون سبب حدوث ذلك هو إما نتيجة لعدم إفراز الأنسولين عن طريق البنكرياس او نتيجة لمقاومة خلايا الجسم لعمل الأنسولين.

يوجد نوعين من مرض السكري:

- مرض السكري من النوع الأول.
- مرض السكري من النوع الثاني.

يحدث النوع الأول عندما يقوم الجسم بإفراز الأنسولين بكمية قليلة أو لا يُفرزه على الإطلاق. يتراكم السكر حينها في الدم ويسبب ضرراً للأوعية الدموية والكليتين والعينين ويمكن أن يؤدي الى أزمة قلبية أو جلطة دماغية.

الأعراض الرئيسية لمرض السكري من النوع الأول:

- الشعور بالعطش الشديد.
- الذهاب الى الحمام للتبول بكثرة وخاصة أثناء الليل.
- زيادة الشعور بالتعب والإجهاد.
- فقدان الوزن.
- عدم وضوح الرؤية.

في حالات المرض الشديدة، يمكن أن يُسبب هذا النوع:

- الشعور بالغثيان او القيء.
- ألم في البطن.
- الإغماء.
- الوفاة لا قدر الله.

لا يوجد علاج لمرض السكري من النوع الأول، ولكن توجد أنواع مختلفة من العلاج للسيطرة عليه بصورة فعالة. إذا كنت تعاني من أي من الأعراض المذكورة أعلاه، يجب عليك زيارة طبيبك على الفور.

## ما هي اسباب الإصابة بمرض السكري من النوع الأول؟

يمكن ان يصاب الشخص بهذا المرض عندما يقوم الجهاز المناعي للجسم بمهاجمة وتدمير خلايا البنكرياس التي تُفرز هرمون الأنسولين. يطلق على هذا النوع مرض السكري من النوع الأول المناعي.

إن العوامل المُسببة لقيام الجهاز المناعي بهاجمة تلك الخلايا لا تزال غير معروفة. ولكن قد تزداد احتمالية الإصابة بهذا النوع إذا:

- كان لديك تاريخ عائلي من الإصابة بمرض السكري من النوع الأول.
- كنت تعاني من أمراض مناعية أخرى.

غالباً لن يتوصل طبيبك الى السبب الرئيسي للإصابة بمرض السكري من النوع الأول. يطلق على هذه الحالة **مرض السكري من النوع الأول مجهولة السبب**.

بغض النظر عن سبب الإصابة به، يتم علاج مرض السكري من النوع الأول بنفس الطريقة عن طريق حقن الأنسولين.

## متى يجب الذهاب لزيارة الطبيب؟

- يجب الذهاب لزيارة الطبيب في أقرب فرصة إذا كان لديك تاريخ عائلي مرضي للإصابة بمرض السكري وفيما إذا كنت:
- تعاني من أي من الأعراض الرئيسية المصاحبة لمرض السكري.
  - وجود عدوى مزمنة او ببطء في النتائج الجروح.

يجب ان تزور طبيبك على الفور إذا:

- تكونت لديك رائحة نفس مشابهه لرائحة الفاكهة أو صعوبة في التنفس أو قيء.
- الشعور العام بالإجهاد.

أن يتم تشخيصك بالإصابة بمرض السكري من النوع الأول يمكن ان يكون أمراً مفرحاً وتجربة سيئة. إذا كان لديك استئلة عن سبب الإصابة وماذا يعني ذلك لصحتك على المدى الطويل، وايضاً كيف سيؤثر ذلك على حياتك اليومية، يمكنك أن تتحدث مع طبيبك عن كل ذلك.

## ماذا سيفعل طبيبك؟

لتشخيص إصابتك بالنوع الأول من مرض السكري، سيقوم طبيبك بسؤالك عن الأعراض التي تشعر بها وعن تاريخ عائلتك المرضي وكذلك أسلوب حياتك.

سيقوم طبيبك بفحصك وقد يطلب منك القيام ببعض التحاليل المخبرية لتأكيد التشخيص.

هذه الفحوصات قد تشمل:

- تحليل مستوى السكر في الدم عن طريق وخز الإصبع؛ هذا التحليل هو فحص سريع لمعرفة مستوى السكر في دمك.
- تحليل البول؛ وذلك لمعرفة مستوى السكر والكيونات في بولك. الكيونات هي مركبات كيميائية تُنتج بواسطة الجسم عندما يقوم الجسم باستهلاك الدهون كمصدر للطاقة.
- اختبار سكر الدم الصيامي؛ قد يطلب منك طبيبك الصيام لفترة 8 ساعات قبل القيام باختبار سكر الدم الصائم وذلك لمعرفة نسبة السكر في الدم بصورة دقيقة.

إذا ما تم تشخيصك بالإصابة بمرض السكري من النوع الأول، سيقوم طبيبك بإحالتك الى المستشفى لزيارة طبيب مختص.

إذا كانت حالتك سيئة للغاية، قد يقوم طبيبك بطلب دخولك الى المستشفى للحصول على رعاية فورية.



## علاج مرض السكري من النوع الأول

إن الهدف الرئيسي من العلاج هو الحفاظ على مستوى السكر في دمك ضمن المستوى الطبيعي ولتقليل مخاطر حدوث مضاعفات.

يوجد هناك طريقتين للوصول الى ذلك الهدف:

**الأنسولين:** يساعد على التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم وابقائه ضمن المستوى الطبيعي الى حد كبير.

غالباً ما سيبدأ الطبيب المختص بوصف دواء الأنسولين لك عند التأكد من تشخيصك بمرض السكري من النوع الأول. قد تحتاج الى استعمال عقار الأنسولين مدى الحياة.

يوجد العديد من أنواع عقار الأنسولين. يتم تصنيف تلك الأنواع طبقاً لمدى سرعة عمل الأنسولين ومدى بقاء فاعليته داخل الجسم. تشمل تلك الأنواع:

- الأنسولين سريع المفعول.
- الأنسولين قصير المفعول.
- الأنسولين طويل المفعول.

يوجد أيضاً طرق مختلفة لاستعمال تلك الأنواع. يمكن اخذ الأنسولين عن طريق الحقن أو عن طريق مضخات الأنسولين.

سيقوم طبيبك المختص بدراسة أي من هذه الأنواع هو المناسب لك وكذلك طريقة الاستخدام المناسبة.

**حقن الأنسولين:** وتعتبر هي الطريقة الشائعة للعلاج. سيقوم طبيبك بتعليمك كيف وأين تقوم بحقن الأنسولين في جسدك، ورغم ذلك يُفضل أن تقوم بتغيير مكان الحقن في كل مرة تأخذ فيها عقار الأنسولين. هذا لأن عقار الأنسولين قد يقوم بتكوين كتلة دهنية رقيقة في مكان الحقن إذا ما تم حقن عقار الأنسولين في ذات الموقع لمرات متتالية.

أدوية أخرى: قد يصف لك طبيبك أدوية لتقليل مستوى الدهون في الدم وايضاً لتقليل مخاطر حدوث مضاعفات مثل أمراض القلب أو الجلطة الدماغية.

**مراقبة مستوى السكر في الدم:** سيقوم طبيبك أو الممرضة بشرح طريقة قياس مستوى السكر في الدم ومتى تقوم بذلك، وذلك للتأكد من انخفاض هذا المستوى او ارتفاعه بشكل حاد. ستحتاج الى تنظيم وجبات الطعام وكذلك القيام بالأنشطة لأن تناول الغذاء يزيد من مستوى السكر في الدم والقيام بالأنشطة قد تخفض ذلك المستوى.

## نصائح عامة

يمكنك أن تتحكم بمرض السكري من النوع الأول وأن تقلل من مخاطر حدوث مضاعفات باتباع النصائح التالية:

- تناول ادويتك كما تم وصفها من قبل الطبيب. لا تقم بمضاعفة الجرعة إذا نسيت أخذ جرعة سابقة.
- تحدث مع طبيبك عما إذا كان يجب الاستمرار في أخذ دوائك إذا كنت تشعر بالتعب أو فقدان الشهية.
- تأكد من اتباع جداول التطعيمات المتاحة لك بصورة دورية.
- تناول أطعمة صحية مثل الفواكه، الخضراوات، والأطعمة قليلة الدسم.
- مارس الأنشطة بشكل اعتيادي وذلك لفترة لا تقل عن ساعتين ونصف اسبوعياً.
- توقف عن التدخين إذا كنت مدخناً.
- قم بفحص عينيك مرة سنوياً وقم بفحص قدميك بشكل يومي.
- تحكم في حالاتك الطبية الأخرى عن طريق أخذ العلاج الموصوف لك بصورة مستمرة.

إن أخذ كمية كبيرة من عقار الأنسولين قد يهبط بمستوى السكر في الدم الى مستوى منخفض جداً. بعض الأعراض المصاحبة لانخفاض مستوى السكر في الدم:

- التعرق الزائد والرعشة.
- الشعور بالضيق وعدم التركيز.

يمكنك أن تعالج تلك الأعراض في المنزل عن طريق تناول شراب أو أطعمة سكرية، وبعد ذلك قم بزيارة طبيبك مباشرة.

## المتابعة

بمجرد البدء في أخذ العلاج اللازم لمرض السكري، يجب أن تقوم بزيارة الطبيب بشكل دوري للفحص ومتابعة العلاج.

الفحوصات الدورية ستتمكن طبيبك من مراقبة حالتك الصحية وكذلك تعديل الأدوية الموصوفة لك لتجنب ظهور أعراض جانبية.



**نصيحة هامة:** احرص على تسجيل قراءات مستوى الجلوكوز في الدم في مذكرة خاصة بك في منزلك. سيساعدك ذلك على مراقبة مدى تطور حالتك الصحية واستجابتك للعلاج.

## معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن مرض السكري من النوع الأول ضمن المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية المنشورة من قبل وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح لعامة الناس من خلال الرابط التالي لموقع وزارة

