

إدارة هبوط السكر في الدم

ما هي أعراض هبوط سكر الدم؟

في حين أن الأعراض تختلف من شخص لآخر، إلا أن الأحاسيس الشائعة هي:

- « الضعف، أو الارتعاش أو الاهتزاز
- « التعرق
- « الدوار أو الدوخة
- « الصداع
- « نقص في التركيز أو تغيير في السلوك
- « ذرف الدموع أو البكاء
- « التهيج
- « الجوع
- « خدر حول الشفاه والأصابع
- « سرعة دقات القلب
- « ضبابية الرؤية.

إذا شعرت بأي من هذه الأعراض، افحص مستوى جلوكوز دمك. إذا لم تتمكن من القيام بذلك، عالج هذه الأعراض كما لو كنت تعاني من هبوط سكر الدم.

كيف يُعالج هبوط السكر؟

من المهم علاج هبوط السكر بسرعة لتفادي المزيد من الهبوط. الإخفاق في علاج هبوط السكر يمكن أن يكون خطيراً وقد يعرضك لخطر فقدان الوعي.

أول شيء يجب فعله هو التأكد من أنك آمن. على سبيل المثال، إذا كنت تقود سيارة، توقف إلى جانب الطريق.

يحدث هبوط سكر الدم، والمعروف أيضًا باسم hypo، عند الأشخاص المصابين بمرض السكري عندما ينخفض مستوى جلوكوز دمهم إلى أقل من 4mmol/L. يمكن أن يحدث هبوط السكر عند مرضى السكري الذين يتناولون الانسولين أو أي نوع آخر من الأدوية الخافضة للجلوكوز.

ما هي الأسباب الرئيسية لهبوط السكر؟

يمكن أن يحدث هبوط السكر بسبب أحد أو أكثر من الأمور التالية:

- « الإفراط في تناول الانسولين أو الأدوية الأخرى الخافضة للجلوكوز
- « حقن الانسولين في الجلد في المواضع التي تحتوي على كتل نتيجة الحقن المتكرر في نفس المنطقة (يسمى التضخم الشحمي تحت الجلد)
- « تأخير أو تفويت وجبة
- « عدم تناول ما يكفي من الأطعمة الكربوهيدراتية
- « نشاط بدني غير مخطط له
- « ممارسة تمارين أكثر إجهاداً من المعتاد
- « شرب الكثير من الكحول
- « شرب الكحول دون تناول ما يكفي من الأطعمة الكربوهيدراتية.



الخطوة 1 - الأهم!

تناول بعض الكربوهيدرات التي يسهل امتصاصها (التي تجدها سهلة الابتلاع) مثل:

- « أقراص الجلوكوز تعادل 15g من الكربوهيدرات أو
- « 6-7 حبات من « الجيلي بينز » العادي أو 4 حبات كبيرة من « الجيلي بينز » الجلوكوزي أو
- « انبوب واحد من جل الجلوكوز الفموي (يعادل 15g من الكربوهيدرات) أو
- « 1/2 علبة (150mL) من المشروبات الغازية العادية (وليس 'الدايت') أو
- « 100mL من Lucozade® أو
- « 3 ملاعق صغيرة من السكر أو العسل أو
- « 1/2 كوب (125mL) من عصير الفاكهة.

بعد 10-15 دقيقة، عاود فحص مستوى جلوكوز دمك للتأكد من أنه قد ارتفع فوق 4mmol/L. إذا لم يحدث ذلك، كرر الخطوة 1.

إذا كنت تتناول دواء السكري الذي قد يؤدي إلى هبوط السكر بالإضافة إلى دواء يدعى acarbose (Glucobay®) فيجب علاج هبوط السكر بجلوكوز صافي مثل أقراص الجلوكوز، أو جل الجلوكوز أو Lucozade®.

الخطوة 2

بمجرد ارتفاع مستوى الجلوكوز في دمك فوق 4mmol/L، ستحتاج إلى تناول بعض الكربوهيدرات الإضافية. إذا كانت وجبتك التالية بعد أكثر من 20 دقيقة، تناول بعض الأطعمة الكربوهيدراتية مثل:

- « شريحة 1 من الخبز أو
- « كوب 1 ليوان (250mL) من الحليب أو حليب الصويا أو
- « قطعة 1 من الفاكهة أو
- « 4 قطع من المشمش المجفف أو
- « ملعقة 1 من زبيب الكشمش أو
- « علبة 1 (100g) من لبن الزبادي بالفواكه.

للحصول على المشورة الفردية بشأن علاج هبوط السكر في الدم، تحدث مع طبيبك أو أخصائي صحة السكري.

مضخات الانسولين، مراقبة مستمرة للجلوكوز (CGM، continuous glucose monitoring) ومراقبة الجلوكوز باستخدام تقنية فلاش

(Flash GM، flash glucose monitoring): إذا كنت تستخدم مضخة الانسولين فتحدث إلى أخصائي صحة السكري حول كيفية علاج وإدارة هبوط السكر في الدم.

ماذا يحدث إذا لم يُعالج هبوط السكر؟

إذا تُرك دون علاج، فسوف تستمر مستويات الجلوكوز في الدم بالانخفاض، وهذا قد يؤدي إلى هبوط شديد في سكر الدم (فقدان الوعي أو نوبات الصرع). إن هبوط السكر الشديد هو حالة لا يمكنك علاجها لوحدها حيث أنك بحاجة لمساعدة شخص آخر. من المهم أن تعرف عائلتك وأصدقائك بأنك مصاب بمرض السكري وما يجب عليهم فعله في حالة تعرضك لهبوط شديد بالسكر.

قد ينصحك طبيبك أو مرشد السكري أن تحمل الجلوكاجون معك دائماً تحسباً لحدوث هبوط شديد في سكر الدم. يمكنك أنت أو أخصائي صحة السكري أن توضحوا لعائلتك أو أصدقائك كيفية استخدامه. الجلوكاجون هو هرمون يُعطى بالحقن ويرفع مستوى الجلوكوز في الدم.

إذا كنت تعاني من هبوط شديد بالسكر، فأخبر طبيبك في أقرب وقت ممكن لمناقشة سبب هبوط السكر ومراجعة خطتك الخاصة بإدارة مرض السكري. يمكنك أيضاً مناقشة متى يجب عليك العودة إلى أنشطتك العادية، مثل القيادة.



أشياء أخرى يجب أخذها بعين الاعتبار

- « البس بطاقة تدل على أنك تعاني من مرض السكري.
- « احمل معك دائماً علاجاً لهبوط سكر الدم.
- « سجّل أي هبوط للسكر لديك حتى تتمكن من مناقشة ذلك مع طبيبك أو أخصائي صحة السكري
- « من المهم عدم الإفراط في علاج هبوط السكر على سبيل المثال، عن طريق تناول كمية أكبر من الموصى بها من الكربوهيدرات، لأن هذا قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم بشكل كبير ويجعل من الصعب إدارة مرض السكري الذي تعاني منه.
- « تأكد من دراية الأشخاص المحيطين بك - مثل عائلتك أو أصدقائك أو زملائك في العمل أو موظفي المدرسة أو مقدمي الرعاية - بكيفية تمييز حالة هبوط السكر في الدم وعلاجه.
- « يمكن أن يزيد الكحول من خطر هبوط السكر. تأكد من تناولك وجبة تحتوي على الأطعمة الكربوهيدراتية قبل شرب الكحول، أو تناول وجبات خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات أثناء الشرب. افحص مستوى الجلوكوز في دمك وتناول وجبة خفيفة من الكربوهيدرات قبل الذهاب إلى السرير. تحدث مع طبيبك أو أخصائي صحة السكري عن الكحول ومرض السكري.
- « قبل قيادة السيارة، افحص مستوى السكر في دمك باستخدام عدّاد جلوكوز الدم وتأكد من أنه أعلى من 5mmol/L. إذا كنت قد عانيت من هبوط سكر الدم، يوصى بالانتظار لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل القيادة للتأكد من سلامتك. لمزيد من المعلومات، يرجى الرجوع إلى كتيب NDSS: Driving and Diabetes.



ماذا تفعل إذا كان الشخص فاقداً للوعي أو نعسان أو غير قادر على البلع

- « هذه حالة طارئة! لا تعطه أي طعام أو شراب عن طريق الفم.
- « ضع الشخص على جانبه وتأكد من أن مجرى الهواء عنده غير مسدود.
- « اعطه حقنة من الجلوكاجون إذا كانت متوفرة وإذا كنت مدرباً على إعطائها.
- « اتصل بسيارة الإسعاف (اتصل بـ 000) واطرح لهم بأن الشخص فاقد الوعي ويعاني من مرض السكري.
- « انتظر مع الشخص حتى تصل سيارة الإسعاف.

عدم الإدراك بهبوط السكر

- « يحدث هذا الأمر عندما لا يشعر الناس بأعراض الإنذار المبكر لهبوط السكر، ويدركون فقط أنهم يعانون من هبوط سكر الدم عندما تنخفض مستويات الجلوكوز في الدم انخفاضاً كبيراً أو عندما يفحصون مستوى السكر لديهم.
- « إذا كنت مصاباً بمرض السكري وأيضاً بهبوط السكر لسنوات عديدة، فمن الأرجح أن ينعدم شعورك بأعراض هبوط السكر. يمكن أن يكون عدم إدراكك بخطورة هبوط السكر لأنه في الوقت الذي تدرك فيه أنك تعاني من هبوط سكر الدم قد تجد صعوبة في معالجته وقد تفقد الوعي.
- « إذا كنت تعاني من هبوط السكر من دون أعراض، أو إذا تغيرت أعراضك، فقد تحتاج إلى فحص مستويات الجلوكوز في دمك لمرة أكثر. عالج دائماً هبوط السكر عندما يكون مستوى الجلوكوز في دمك أقل من 4mmol/L، حتى لو كنت تشعر بأنك بخير. إذا كانت مستويات الجلوكوز في دمك منخفضة دون أي أعراض، فأنت بحاجة لمناقشة هذا الأمر مع طبيبك أو أخصائي صحة السكري.

ال NDSS وأنت

تتوفر مجموعة واسعة من الخدمات والدعم من خلال ال NDSS لمساعدتك في إدارة مرض السكري الخاص بك. وهذا يشمل معلومات عن إدارة مرض السكري من خلال خط مساعدة ال NDSS وموقع الإنترنت. يمكن أن تساعدك المنتجات والخدمات والبرامج التعليمية المتوفرة على البقاء مسيطراً على مرض السكري.