

دليل مختصر لانخفاض مستويات الجلوكوز في الدم

ما هو انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم؟

- يُقصد بانخفاض مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم عندما تقل نسبته عن 4.0 مليمول/لتر.
- تُعرف هذه الحالة أيضًا باسم "هبوط السكر في الدم" أو "نوبة نقص السكر".
- ليس كل من يتعايشون مع السكري يُصابون بالضرورة بانخفاض السكر في الدم. لذا استشر طبيبك لتعرف ما إذا كنت عُرضة للإصابة به.

أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم

إذا لاحظت أيًا من هذه الأعراض، فعليك فحص مستوى السكر في الدم على الفور.

الشعور بالضعف أو الارتجاف أو الرعشة



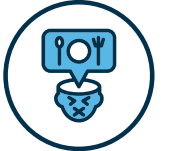
صعوبة التركيز



التعرق



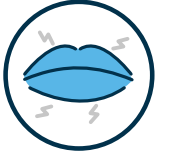
الشعور بالجوع



الشعور بالدوار أو الدوخة



تنميل في الوجه



الصداع



تغيرات في الرؤية



احرص دائمًا على حمل مستلزمات طوارئ انخفاض سكر الدم معك

- نوعان أو ثلاثة أنواع من الكربوهيدرات سريعة المفعول
- وجبات خفيفة غنية بالكربوهيدرات ممتدة المفعول
- أجهزة فحص نسبة السكر في الدم
- حقنة حقن الجلوكاجون إذا أوصى بها طبيبك

سرعة علاج انخفاض مستويات السكر في الدم

إذا هبط مستوى الجلوكوز في الدم لديك إلى أقل من 4.0 مليمول/لتر، فاتبع الخطوات الآتية.

الخطوة 1: تناول 15 غرامًا من الكربوهيدرات سريعة المفعول



3 ملاعق صغيرة من السكر

أو



150 مل من العصير

أو



6 حبات جيلي بينز

الخطوة 2: انتظر 15 دقيقة، ثم افحص مستوى السكر في الدم مجددًا.



إذا ظلت النتيجة أقل من 4.0 مليمول/لتر: كرر **الخطوة 1** إذا كانت أعلى من 4.0 مليمول/لتر: انتقل إلى **الخطوة 3**

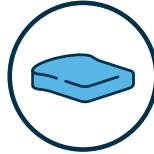


الخطوة 3: تناول 15 غرامًا من الكربوهيدرات ممتدة المفعول إذا كان موعد وجبتك التالية بعد أكثر من 15 دقيقة.



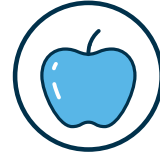
لوح موزلي

أو



شريحة خبز

أو



ثمرة فاكهة

- إذا ظهرت عليك الأعراض ولكن لا يمكنك فحص مستوى السكر في الدم، فعليك معالجة انخفاضه على أي حال.
- إذا انخفض مستوى السكر في الدم انخفاضًا كبيرًا، فقد تفقد وعيك وتحتاج إلى رعاية طبية طارئة.

أطلع الآخرين على كيفية المساعدة

- أخبر الأشخاص المحيطين بك (العائلة والأصدقاء وزملاء العمل) بكيفية التعرف على انخفاض مستوى السكر في الدم، وكيفية مساعدتك.
- نَبِّههم إلى ضرورة عدم إعطائك أي طعام أو شراب إذا كنت فاقداً للوعي.
- وإنما يجب عليهم الاتصال برقم الطوارئ 000 (في أستراليا) على الفور.

طرق تقليل المخاطر

- لا تفوت الوجبات أو تؤخرها.
- استشر طبيبك بشأن تعديل نظامك الغذائي أو أدويةك عند ممارسة الرياضة.
- إذا كنت تشرب الكحول، فاشرب باعتدال ومع وجبة طعام.
- ارتشِف مشروبات تحتوي على الكربوهيدرات إذا كنت مريضًا ولا تقوى على تناول الطعام.

البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) في خدمتك

للوصول إلى مزيد من الموارد (خاصة المتوفرة بلغتك)، امسح رمز الاستجابة السريعة، أو تفضل بزيارة ndss.com.au أو اتصل بخط المساعدة من NDSS: 1800 637 700.



ملحوظة: تُعد هذه المعلومات دليلًا إرشاديًا عامًا فقط، ولا تُغني بأي حال عن الاستشارة الطبية المخصصة لكل حالة على حدة. إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحتك، أو استفسارات أخرى، فيجب عليك التواصل مع متخصص الرعاية الصحية المتابع لحالتك.