

نقص سكر الدم

14

في بعض الأحيان، عند تناول أدوية علاج داء السكري، مثل الإنسولين أثناء الحمل، يُمكن أن ينخفض مستوى سكر الدم إلى مستوى أقل من القيم المرغوبة. في هذه الحالات، يُعرف نقص سكر الدم بقيمة سكر الدم التي تساوي أو تقل عن 70 ملغ/ديسيلتر

ما هي أسباب نقص سكر الدم؟

أيًا من المواقف التالية، أو اجتماعها معًا، يُمكن أن يؤدي إلى نقص سكر الدم:

- تخطي أو تأخير وجبة
- تناول القليل من الطعام في وقت الوجبات أو الوجبات الخفيفة
- انقضاء الكثير من الوقت بين حقنة الإنسولين وتناول الوجبة
- شرب الكحوليات دون تناول الطعام
- أداء أنشطة بدنية مفرطة أو مطولة دون تناول الطعام
- تناول العقاقير التي تزيد من خطر نقص سكر الدم
- تناول كمية مفرطة من الدواء (الكثير من الإنسولين أو الكثير من خافضات السكر الفموية)
- تغيير موعد تناول الإنسولين أو الدواء خافض السكر الفموي

ما هي أعراض نقص سكر الدم؟

تتوقف الأعراض على شدة نقص سكر الدم حتى فقدان الوعي.

- التشوش الذهني
- الرعشة
- التعرق بغزارة
- لزوجة الجلد
- القلق/التوتر
- تخيم الرؤية/ رؤية بقع
- الشعور بخدر الشفاه واللسان
- صعوبة الكلام
- الصداع
- ارتفاع معدل ضربات القلب
- ضعف الساقين

احتياطات خاصة

كما يُمكن أن يحدث نقص سكر الدم دون أن يكون مسبوقًا بعلامات أو أعراض تحذيرية (نقص سكر الدم غير المصحوب بأعراض).

هذا هو السبب الذي يجعل المراقبة الذاتية المنتظمة لسكر الدم أمرًا ضروريًا من أجل الإدارة الجيدة لداء السكري.

كما يُمكن أن يكون من المناسب إجراء فحص لسكر الدم بعد الوجبات، من خلال إتباع توصيات فريق داء السكري الخاص بك وكلما ظهرت ظروف غير معتادة، مثل النشاط البدني غير المتوقع أو الأمراض أو الإجهاد.

ما الذي يجب فعله في حالة نقص سكر الدم؟

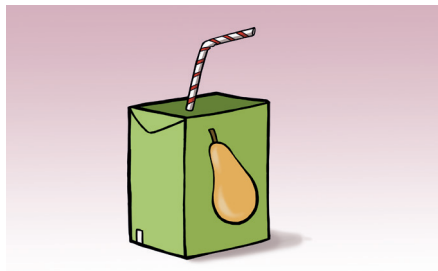
يجب تصحيح نقص سكر الدم على الفور، وأيضًا إذا لم تظهر أي أعراض، وإلا يُمكن أن يظهر خطر الإغماء أو السقوط أو التشنجات أو حتى الغيبوبة. يجب على كافة الأشخاص الذين يتناولون الإنسولين أن يحتفظوا بعصائر فاكهة أو مشروبات مُحلاة أو حلوى السكر في متناول يدهم. في حالة ظهور أعراض نقص سكر الدم، يجب دائمًا فحص سكر الدم الشعيري. عندما تكون نسبة سكر الدم تساوي أو تقل عن 70، يجب تطبيق قاعدة الـ 15

"قاعدة الـ 15"

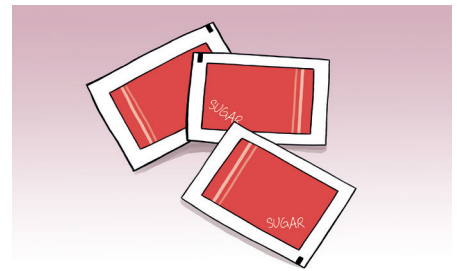
تناول 15 جرام من الكربوهيدرات البسيطة. إعادة فحص سكر الدم الشعيري بعد 15 دقيقة. تكرار العملية لحين عدم ارتفاع نسبة سكر الدم إلى 100 ملغ/ديسيلتر أو أكثر. تذكر أن تحمل معك على الدوام أحد الأطعمة الموصى بها لاستخدامها في حالة نقص سكر الدم.



3-4 حلوى هلامية "جيلي"



100-150 مل من عصير الفاكهة



3 مغلفات من السكر