

6 - نقص سكر الدم

في بعض الأحيان، عند تناول أدوية مرض السكري، مثل الأنسولين، قد تنخفض نسبة سكر الدم بحيث تصبح أقل من القيمة المرغوبة (أي تساوي أو تقل عن 70 ملغم/ديسيلتر)

ما هي أسباب نقص سكر الدم؟

- تناول كمية قليلة جداً من الطعام بالمقارنة مع كمية الأنسولين التي يتم أخذه على الوجبة.
- مرور الكثير من الوقت ما بين حقنة الأنسولين والوجبة
- تناول مشروبات كحولية قوية
- النشاط البدني المفرط أو المطول دون تناول طعام
- تناول الأدوية التي تزيد من خطر الإصابة بنقص سكر الدم
- تناول كمية زائدة من الأنسولين أو من خافضات سكر الدم

ما هي أعراض نقص سكر الدم؟

- الجوع
- الرعاش
- التعرق بغزارة
- القلق/العصبية
- الرؤية غير واضحة/رؤية بقع
- تنمل الشفاه واللسان
- ارتفاع معدل دقات القلب
- الصداع
- صعوبات في الكلام
- الاضطراب العقلي
- ضعف في الساقين

الاحتياطات الخاصة

قد تحدث أيضاً نوبة نقص سكر الدم دون أي علامات أو أعراض تحذيرية مسبقة (نقص سكر الدم العديم الأعراض). لهذا السبب تعتبر المراقبة الذاتية المنتظمة لنسبة سكر الدم أمر ضروري للإدارة الجيدة لمرض السكري، وبشكل عام بالتوافق مع مواعيد الوجبات والظروف غير الاعتيادية، على سبيل المثال: النشاط البدني غير المتوقع أو الإصابة بمرض أو الإجهاد.



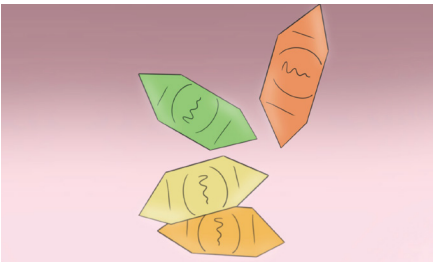
ما الذي يتوجب عمله في حالة نقص سكر الدم؟

يجب أن يتم تصحيح نقص سكر الدم على الفور، وذلك حتى في حالة عدم ظهور أي أعراض له، وإلا سوف يتم التعرض إلى خطر الإغماء أو السقوط أو النوبات التشنجية أو حتى الغيبوبة. يجب على جميع الأفراد الذين يتناولون الأنسولين أن يحملون معهم دائماً عصائر الفاكهة أو المشروبات السكرية أو حلوى السكر، بحيث تبقى دوماً في متناول أيديهم. في حالة ظهور أعراض تشير إلى نقص سكر الدم، يجب أن يتم دائماً التحقق من نسبة سكر الدم عن طريق اختبار الدم بوخز الإصبع. عندما تكون نسبة سكر الدم تساوي أو تقل عن 70، يجب أن يتم تطبيق قاعدة

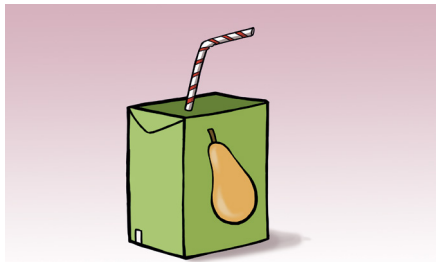
«قاعدة 15»

تناول 15 غم من الكربوهيدرات البسيطة (الاطلاع على الصور الواردة أدناه) إعادة فحص من سكر الدم الشعري بعد 15 دقيقة. إعادة الإجراء إلى أن ترتفع نسبة سكر الدم إلى 100 ملغم/ديسيلتر أو أكثر. التذكر دائماً بأن تحمل معك دائماً المواد الغذائية التي ينصح بها في حالة التعرض لنقص سكر الدم.

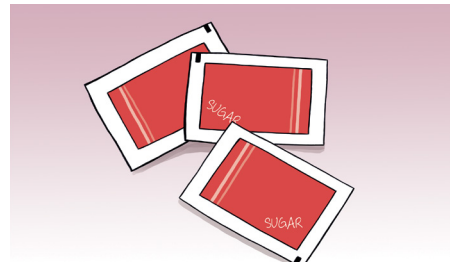
١٥ غرام من الكربوهيدرات: أين يمكن العثور عليهم؟



3 - 4 حبات من حلوى السكر



100 - 150 مل عصير فاكهة



3 أكياس صغيرة من السكر

ملاحظة هامة: عدم استخدام الشوكولاتة أو الآيس كريم لغاية تصحيح نقص سكر الدم، لأن عملية امتصاصهم بطيئة جداً.