

# تدبير حالة نقص السكري في الدم

## ما هي أعراض حالة نقص السكري؟

فيما تختلف الأعراض من شخص لآخر، فإن المشاعر الشائعة هي:

- « ضعف، ارتجاف أو ارتعاش
- « التعرق
- « ألم في الرأس / الدوار
- « الصداع
- « نقص في التركيز/تغير في السلوك
- « مُدْمَع / بكاء
- « التأثير السريع
- « الجوع
- « تخدر حول الشفتين و الأصابع
- « دقات قلب سريعة
- « رؤية غير واضحة.

أذا شعرت بأي من هذه الأعراض، أفحص مستوى كلوكوز الدم لديك. إذا لم تستطع فعل ذلك، تعامل مع هذه الأعراض كأن لديك حالة نقص سكري و ذلك لكي تتأكد من أن مستوى كلوكوز الدم لديك آمن.

## كيف يمكن معالجة حالة نقص السكري؟

من الضروري أن يتم معالجة حالة نقص السكري بسرعة لمنع انخفاض مستوى كلوكوز الدم عندك أكثر مما هو عليه. يمكن أن تكون حالات نقص السكري التي لم يتم معالجتها خطيرة وقد تجعلك عرضة لفقدان الوعي.

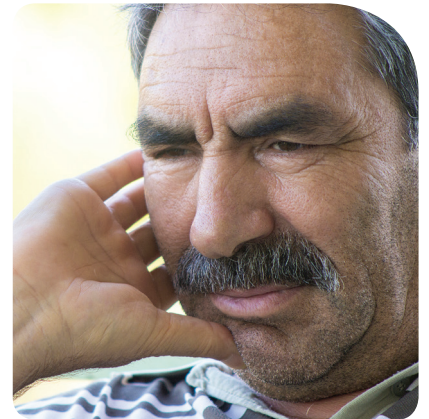
أول شيء تقوم به هو أن تتأكد أنك في أمان. مثلاً، إذا كنت تقود مركبة قف على جانب الطريق.

نقص السكر في الدم، و تسمى أيضاً بالنقص، تحدث عند الأشخاص المصابين بالسكري عندما تنخفض مستويات كلوكوز الدم تحت 4 مليمول/لتر. يمكن أن تحدث حالة نقص السكري عند الأشخاص المصابين بالسكري ممن يأخذون الأنسولين أو أنواع أخرى من الأدوية التي تخفض الكلوكوز.

## ما هي الأسباب الرئيسية لحالة نقص السكري؟

حالة نقص السكري يمكن أن تكون ناجمة عن واحد أو أكثر من الأسباب التالية:

- « كثرة الأنسولين أو دواء آخر من أدوية تخفيض نسبة الكلوكوز
- « تأجيل أو تخطي وجبة
- « نقص في تناول أطعمة تحتوي على الكربوهيدرات
- « نشاط بدني غير مخطط له
- « تمرين مجهد أكثر من المعتاد
- « شرب كمية كبيرة من الكحول
- « شرب الكحول دون تناول كمية كافية من الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات.



## الخطوة 2

عندما يصبح مستوى كلوكوز الدم عندك فوق 4 مليمول/لتر، سوف تحتاج إلى أن تتناول بعض الكربوهيدرات الإضافية. إذا كانت وجبتك التالية بعد أكثر من 20 دقيقة، تناول بعض الأطعمة الكربوهيدراتية مثل:

- « 1 قطعة من الخبز أو
- « 1 قدح (250 مل) من الحليب أو حليب الصويا أو
- « 1 قطعة من الفواكه أو
- « 4 مشمش مجفف أو
- « 1 ملعقة شاي من الكشمش أو
- « 1 علبه (100 غم) من لبن الفواكه.

للحصول على النصيحة الفردية عن معالجة حالة نقص السكري، تحدث إلى طبيبك أو محترف صحي مختص بالسكري.

**مضخات الانسولين:** إذا كنت تستعمل مضخة انسولين، تحدث إلى المحترف الصحي المختص بالسكري الخاص بك عن كيفية معالجة وتدبير حالات نقص السكري.

## ماذا يحدث عندما لا تعالج حالة نقص السكري؟

إذا تركت بدون علاج، فإن مستويات كلوكوز الدم ستستمر في الانخفاض، وقد يفقد هذا إلى حالة نقص سكري حادة (فقدان الوعي أو نوبات الصرع). حالة نقص السكري الحادة هي حالة لا يمكن أن تعالجها لوحدها والتي ستحتاج فيها إلى مساعدة من شخص آخر. من الضروري أن تعلم عائلتك وأصدقائك إنك مصاب بالسكري وما الذي يجب عمله في حالة نقص السكري الحادة.

قد ينصحك طبيبك أو مرشد السكري بحمل الجلوكاجون معك في حالة نقص السكري الحادة. تستطيع أنت أو المحترف الصحي المختص بالسكري أن يوضح لعائلتك أو أصدقائك كيفية استعماله. الجلوكاجون هو هرمون يعطى عن طريق الإبرة، والذي يرفع مستوى كلوكوز الدم.

إذا كنت قد اخترت حالة نقص سكري حادة، أخبر طبيبك بأقصى سرعة لتناقش سبب حالة النقص ولمراجعة خطة تدبير السكري لديك. تستطيع أيضا أن تناقش متى تستطيع العودة إلى نشاطاتك الطبيعية، مثل القيادة.

## الخطوة 1 - أهم شيء!

تناول بعض الكربوهيدرات السهلة الامتصاص (والتي تراها سهلة البلع) مثل:

- « حبوب الكلوكوز ما يعادل 15 غرام من الكربوهيدرات أو
- « 7-6 من حلوى جيلي بينز الحجم العادي أو 4 من جيلي بينز الكلوكوز ذات الحجم الكبير أو
- « 1 أنبوبة من هلام الكلوكوز المأخوذ عن طريق الفم (ما يعادل 15 غرام من الكربوهيدرات) أو
- « ½ علبه (150 مل) أو شراب غازي (ليس 'للحمية') من الحجم العادي أو
- « 100 مل من Lucozade® أو
- « 3 ملائق شاي من السكر أو العسل أو
- « ½ قدح (125 مل) من عصير الفواكه.

بعد 10 - 15 دقيقة، قم بإعادة فحص مستوى كلوكوز الدم عندك للتأكد أنه قد ارتفع فوق 4 مليمول/لتر. إن لم يكن، أعد الخطوة 1.

إذا كنت تتناول دواء السكري الذي يسبب انخفاض مستوى السكر في الدم عند تناوله مع دواء آخر يدعى acarbose (Glucobay®)، يجب أن تعالج حالة نقص السكري بكلوكوز صافي مثل حبوب كلوكوز، كلوكوزهلامي أو Lucozade®.



## أشياء أخرى تؤخذ بنظر الاعتبار

- « احمل معك بطاقة اثبات شخصية و التي تبين أنك تعاني من السكري.
- « احمل معك علاجات لحالة نقص السكري دائماً.
- « أكتب ملحوظة عن أية حالات نقص السكري تختبرها لكي تستطيع أن تناقشها مع طبيبك أو المحترف الصحي المختص بالسكري.
- « من الضروري أن لا تبالي في علاج حالات نقص السكري لأن هذا سوف يصعب كيفية تدبير السكري لديك.
- « تأكد من أن الناس الذين حولك - مثل عائلتك، أصدقائك، رفاق العمل، الهيئة المدرسية أو مقدمي الرعاية - يعلمون كيف يميزوا ويعالجوا حالات نقص السكري.
- « يمكن أن يعمل الكحول على زيادة مخاطر اختبار حالة نقص السكري. تأكد من أنك قد تناولت وجبة تحتوي على أطعمة كاربوهيدراتية قبل شرب الكحول، أو تناول وجبة خفيفة تحتوي على الكاربوهيدرات عند الشرب. قم بفحص مستوى كلوكوز الدم لديك وتناول وجبة تحتوي على الكاربوهيدرات قبل الذهاب الى النوم. تحدث الى طبيبك أو المحترف الصحي المختص بالسكري عن الكحول و مرض السكري.
- « قبل أن تقوم بسياقة المركبة، قم بفحص مستوى كلوكوز الدم لديك و تأكد أنه فوق الـ 5 مليمول/لتر. إذا اختبرت حالة نقص السكري فينصح أن تنتظر 30 دقيقة قبل البدء بالسياقة لتطمئن أنك في أمان. للمزيد من المعلومات، أرجع الى كتيب الـ *Diabetes and Driving*: NDSS (السكري و السياقة).



## ماذا يمكن عمله إذا فقد الشخص وعيه، شعر بالدوار أو عدم القدرة على البلع

هذه حالة طوارئ! لا تعطي أي طعام أو شراب عن طريق الفم.

- « ضع الشخص على جانبه وتأكد أن قنوات الهواء مفتوحة.
- « أعطي حقنة من الجلوكاجون إذا توفرت وإذا كنت مدرب على إعطائها.
- « اتصل بالإسعاف (على 000) وأشرح إن الشخص فاقد الوعي ويعاني من السكري.
- « انتظر مع الشخص حتى تصل الإسعاف.

## الجهل بحالة نقص السكري

ويحدث هذا عندما لا يشعر الأشخاص بالأعراض التحذيرية المبكرة لحالة نقص السكري فقط يدركون أنهم يعانون من حالة النقص هذه عندما تنخفض مستويات كلوكوز الدم لديهم بشكل كبير أو عندما يفحصون مستوياتهم.

إذا كنت تعاني من السكري وحالات نقص السكري لعدة سنوات، فإن خطر عدم الشعور بأعراض حالة نقص السكري هو أكثر احتمالية. الجهل بحالة نقص السكري قد يكون خطيراً لأنه في الوقت الذي تدرك فيه أنك تعاني من حالة نقص السكري، قد تجد صعوبة في معالجته وقد تفقد الوعي.

إذا اختبرت حالات نقص السكري بدون أية أعراض، أو أن أعراضك تتغير، قد تحتاج الى فحص مستويات كلوكوز الدم لديك أكثر من الطبيعي. قم بمعالجة حالة نقص السكري دائماً عندما تكون مستويات كلوكوز الدم عندك أقل من 4 مليمول/لتر حتى وإن شعرت أنك جيد. إذا كانت مستويات كلوكوز الدم عندك واطئة بدون أية أعراض، فإنك تحتاج الى أن تناقش هذا مع طبيبك أو المحترف الصحي المختص بالسكري.

يقدم الـ NDSS العديد من الخدمات لمساعدتك على تدبير السكر لديك. وتتضمن هذه خط المعلومات وموقع الشبكة للحصول على النصيحة عن كيفية تدبير السكري، منتجات NDSS والعديد من برامج الدعم لتساعدك على تعلم المزيد عن تدبير السكري لديك.

الـ NDSS  
وأنت