

# انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص السكر في الدم)

## تعلم كيفية التعامل مع انخفاض نسبة السكر في الدم

قد يعاني جميع الأشخاص المصابين بمرض السكري الذي يتم علاجه بالأنسولين من انخفاض مستويات السكر في الدم. ونحن نتحدث في العادة عن انخفاض نسبة السكر في الدم عندما ينخفض معدل السكر في الدم إلى أقل من 3,9 مليمول/لتر.

يمكن وصف حالة انخفاض نسبة السكر في الدم بطرق مختلفة بناءً على كيفية شعور الشخص بها. يجب معالجة انخفاض نسبة السكر في الدم عن طريق تناول الكربوهيدرات سريعة المفعول. ومع ذلك يعتمد العلاج على مدى تأثره بانخفاض نسبة السكر في الدم.



يمكن على نحو مفيد اختيار تناول سكر العنب أو العصائر جنباً إلى جنب مع الخبز الأسمر الخشن إذا كان مستوى السكر في الدم منخفضاً.

## كيف تشعر بانخفاض نسبة السكر في الدم

يمكن الشعور بانخفاض نسبة السكر في الدم بثلاث طرق:

### 1. استشعار نقص السكر في الدم:

يمكنك أن تشعر أن نسبة السكر في الدم منخفضة. وأنت قادر على مساعدة نفسك بنفسك.

ما يجب عليك القيام به: تناول 10 جرامات من الكربوهيدرات سريعة المفعول، على سبيل المثال 1 ديسيلتر من العصير أو 3 إلى 4 قطع من سكر العنب أو كيس واحد من مكمل الطاقة Hypo-fit. قم بقياس نسبة السكر في الدم بعد

10-15 دقيقة من تناول الكربوهيدرات سريعة المفعول. إذا ارتفع معدل السكر في الدم إلى أكثر من 4 مليمول/لتر، تناول 20-15 جرامًا من الكربوهيدرات بطيئة المفعول، كأن تتناول مثلًا شريحة من خبز الجاودار للحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن المعدل الصحي. إذا لم ترتفع نسبة السكر في الدم، تناول 20-15 جرامًا أخرى من الكربوهيدرات السريعة، وقم بقياس نسبة السكر في الدم مرة أخرى بعد 10-15 دقيقة.

## 2. نقص سكر الدم الحاد:

تكون مستيقظًا، لكنك غير قادر على التصرف بنفسك. إنك بحاجة إلى مساعدة.

ما يجب على الآخرين القيام به: إعطاؤك 10 جرامات من الكربوهيدرات سريعة المفعول، وبمجرد أن تبدأ مستويات السكر في الدم في الارتفاع، إعطاؤك أيضًا شريحة من خبز الجاودار أو قطعة من الخبز الأسمر الخشن للحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن المعدل الصحي. ويجب أن يحثوك على قياس نسبة السكر في الدم بعد 10-15 دقيقة.

## 3. صدمة الأنسولين:

تكون فاقدًا للوعي وربما تُصاب بتشنجات. إنك بحاجة إلى مساعدة.

ما يجب على الآخرين القيام به: إذا كان لديك الجلوكاجين هيبوكيت / GlucaGen® HypoKit وكنت مع شخص يعرف كيفية استخدامه، فأنت بحاجة إلى حقن الجلوكاجون في العضلات. ويستغرق الأمر حوالي 10 دقائق حتى يبدأ مفعول الحقنة وتستعيد وعيك. يجب قياس نسبة السكر في الدم كل 10-15 دقيقة بعد حقن الجلوكاجين هيبوكيت إلى أن تستقر نسبة السكر في الدم مرة أخرى.

إذا لم يكن لديك جلوكاجين® هيبوكيت: يجب على شخص ما الاتصال بهاتف الطوارئ 112 وإخبارهم بأنك مصاب بالسكري وأنت تعاني من انخفاض نسبة السكر في الدم وفاقد للوعي.

إذا كنت قد تعرضت لصدمة الأنسولين، يجب عليك الاتصال لاحقًا بخدمة التمريض الاستشارية في مركز ستينو للسكري في كوبنهاغن "SDCC" على الهاتف 39680800.

## تحدث للآخرين عن مرض السكري لديك

من الجيد أن تخبر الآخرين أنك مصاب بمرض السكري، وكيف يمكنهم مساعدتك على أفضل نحو ممكن في حالة إصابتك بانخفاض في نسبة السكر في الدم.

## أسباب انخفاض نسبة السكر في الدم

من المهم أن تعرف الأسباب المحتملة لانخفاض نسبة السكر في الدم لمنع حدوث ذلك. يمكن أن تصاب بانخفاض نسبة السكر في الدم في الحالات التالية:

- مارست نشاطًا بدنيًا مثل البستنة أو التنظيف أو الرياضة/ الحركة.
- تناولت جرعة من الأنسولين أكبر من المعتاد.
- أخذت الأنسولين لوجبة خالية من الكربوهيدرات.
- أكلت و/أو شربت كمية أقل من الكمية المقررة من الكربوهيدرات.
- شربت الكحول. يمكن للكحول أن يحجب الأعراض بحيث لا تشعر أن هناك انخفاضًا في مستوى السكر في الدم لديك. لذلك نوصيك بالاهتمام إضافيًا بمراقبة سكر الدم، وأن تأكل قبل الذهاب إلى الفراش إذا شربت الكحول.
- إذا كنت مريضًا بعدوى في المعدة ومصاحبًا بالغثيان والقيء وربما الإسهال.
- قمت عن طريق الخطأ بأخذ الأنسولين سريع المفعول بدلاً من الأنسولين بطيء المفعول - أو العكس.
- أخذت جرعة كبيرة جدًا من الأنسولين قبل تناول وجبة تحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

يمكن أن يحدث انخفاض في نسبة السكر في الدم أيضًا بسبب الطريقة التي تتناول بها الأنسولين. اطلب من معالجك أن يراجع معك كيفية تناول الأنسولين. يمكنك أيضًا العثور على كتيبات «كيفية حقن الأنسولين أو الببتيد شبيه الجلوكاجون-1 (GLP-1)» و «كيفية توزيع الأنسولين والببتيد الشبيه بالجلوكاجون GLP-1 على الجسم» على [www.sdcc.dk](http://www.sdcc.dk). ابحث عن العناوين.

تذكر دائمًا أن تخبر معالجك عن حالات انخفاض نسبة السكر في الدم التي تعرضت لها.

#### الأعراض الأكثر شيوعًا لانخفاض نسبة السكر في الدم:

- ارتعاش اليدين وتوتر داخلي في الجسم
- تأثر المزاج
- الشعور بالجوع
- الاضطرابات البصرية والدوخة
- تصبُّب العرق
- التعب والصداع وصعوبة التركيز
- خفقان القلب
- الأرق ليلاً.

قد تتغير أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم بمرور الوقت.



ارتعاش اليدين وتصبب العرق وغباش العينين كلها أعراض لانخفاض نسبة السكر في الدم

### في فترة ما بعد إصابتك بانخفاض نسبة السكر في الدم

يعاني العديد من الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم (فرط سكر الدم) بعد انخفاض نسبة السكر في الدم. هذا بسبب الكربوهيدرات الإضافية التي تناولتها أو شربتها لرفع نسبة السكر في الدم. كقاعدة عامة، لا ينبغي عليك تناول كمية إضافية من الأنسولين إذا كنت تعاني من ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد انخفاض مستويات سكر الدم لديك، حيث إنك بذلك تخاطر بحدوث انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم مرة أخرى. تحدث إلى معالجك حول أفضل طريقة للتعامل مع هذه المواقف.

### عدم القدرة على الشعور بانخفاض نسبة السكر في الدم

قد يفقد الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري لسنوات عديدة القدرة على الشعور بأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم (إنها تسمى حالة عدم الوعي). وبالتالي فهم أكثر عرضة للإصابة بنقص سكر الدم الحاد أو صدمات الأنسولين حيث يكون من الضروري بالنسبة لهم الحصول على مساعدة من الآخرين كالأقارب أو الزملاء أو أخصائيي الرعاية الصحية. إذا كنت تعاني من انخفاض نسبة السكر في الدم دون ظهور أعراض عليك، أو يمكنك فقط ملاحظة انخفاض نسبة السكر في الدم عندما يكون أقل من 3 مليمول / لتر، فيجب عليك التحدث مع معالجك حول هذا الموضوع.

## الاتصال:

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، يرجى الاتصال بالخدمة الاستشارية التمريضية “Sygeplejerådgivningen” على الهاتف 39680800 في أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحًا حتى الرابعة عصرًا (8:00-16:00).

### **Steno Diabetes Center Copenhagen**

Borgmester Ib Juuls Vej 83

Herlev 2730