

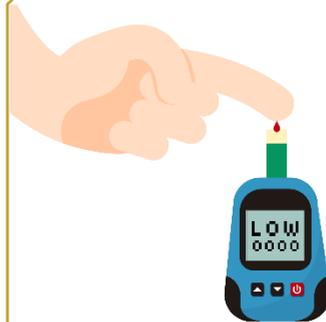


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

انخفاض السكر بالدم

Hypoglycemia



متى يحدث إنخفاض السكر في الدم؟

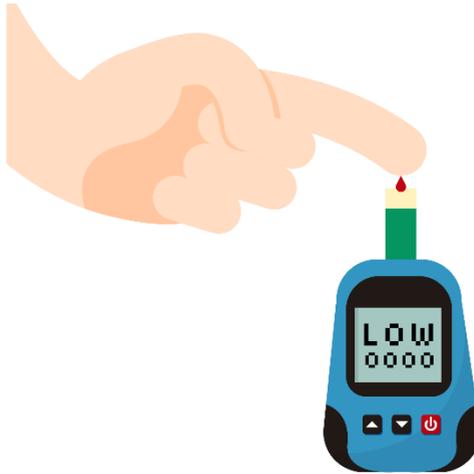
يعتبر الجلوكوز (السكر) هو مصدر الطاقة الأساسي في الجسم و يساعد على توفير الطاقة اللازمة لأداء نشاطات الجسم.

و يتراوح المعدل الطبيعي لمستوى سكر الدم من **٧-١٢٠**

ملجم/ دسل، و يحدث انخفاض السكر عندما يكون مستوى سكر

الدم (الجلوكوز) منخفض جداً بحيث يصل إلى أقل من **٧**

ملجم/دسل (مليجرام من الجلوكوز لكل ديسلتر من الدم).



ما هي أسباب انخفاض سكر الدم؟



١. عدم تناول كمية كافية من الطعام أو تأخير موعد الوجبات الغذائية.



٢. زيادة النشاط الجسدي أو ممارسة الرياضة عن المعدل الطبيعي و بصورة مفاجئة.



٣. زيادة جرعات الأنسولين أو الحبوب الخافضة الفموية بهدف خفض مستوى الجلوكوز في الدم بدون استشارة الطبيب.



٤. عدم تناسب جرعة الأنسولين مع الوجبات الغذائية.



٥. ممارسة الأنشطة البدنية في وقت فعالية الأنسولين القصوى.

ما هي أعراض انخفاض سكر الدم؟

أعراض تؤثر على الدماغ حيث يعتبر السكر مصدر الغذاء الأساسي للدماغ وهي:



صعوبة في التركيز وثقل في الكلام.



العصبية والتصرفات غير الطبيعية وتغير المزاج.



عدم وضوح الرؤية



الصداع والدوار الشديد



فقدان الوعي وحدوث تشنجات

أعراض تؤثر على الجسم بشكل عام:



١. الارتعاش و التعرق بغزارة وشحوب الوجه.



٢. الشعور بالتنميل في الأطراف وحول الشفتين.



٣. عدم القدرة على النوم وخفقان القلب



٤. الجوع والإحساس بالغثيان.



٥. الإرهاق والخمول.



٦. انخفاض درجة حرارة الجسم.

ما هي درجات انخفاض سكر الدم ؟

• انخفاض بسيط:

عندما ينخفض سكر الدم بحيث يكون أقل من 70-75 ملجم/دل

• انخفاض متوسط:

عندما يكون مستوى سكر الدم أقل من 50-60 ملجم/دل

• انخفاض شديد:

يحدث عندما يكون مستوى سكر الدم أقل من 50 ملجم/دل.



هل يحدث انخفاض سكر الدم أثناء النوم ؟

نعم من الممكن حدوث انخفاض أثناء النوم و يحمل الأعراض التالية:

١. البكاء والأحلام المزعجة والكوابيس.
٢. الشعور بالتعب والتشويش عند الاستيقاظ.
٣. تبلل الفراش والملابس بالعرق عند الاستيقاظ.
٤. ارتفاع سكر الدم في الصباح.
٥. الصداع عند الاستيقاظ من النوم.



كيف يمكنني تجنب الانخفاض أثناء النوم ؟

عليك باتباع الآتي:



- قياس سكر الدم قبل النوم مباشرة.



- أكل وجبة خفيفة إذا كانت القراءة أقل من ١٢٠ ملجم/دل (قبل النوم).



- تغيير وقت حقن الأنسولين.



- اخبر الطبيب عن حالات الانخفاض ليقم بتعديل جرعة الأنسولين العكر أثناء الليل.

ما هي حالة عدم الشعور بانخفاض سكر الدم:

تحدث هذه الحالة عند بعض الأشخاص بحيث يغيب المريض عن الوعي دون ظهور أي من أعراض أو علامات الهبوط وهي تحصل غالباً للأشخاص المصابين بالسكر لسنوات عديدة كما أنها لا تحدث لكل المصابين بالسكر بل تحدث



للمصابين بتلف في الأعصاب، المرضى الذين يصعب عليهم ضبط السكر، المرضى الذين يتناولون أدوية معينة كأدوية القلب وضغط الدم.

عند حدوث هذه الحالة يجب عمل ما يلي:

1. حافظ على قياس سكر الدم باستمرار.
2. أخبر الطبيب بحدوث حالة الهبوط عندك بدون شعورك بالأعراض .
3. علاج انخفاض سكر الدم حتى عند إحساسك أنك بخير .

ما هو علاج انخفاض السكري ؟

عند الشعور بأعراض هبوط سكر الدم بادر إلى علاج الانخفاض فوراً لرفع سكر الدم إلى معدله الطبيعي ويمكن تقسيم المسعفين إلى ما يلي:

1- المريض (إذا كان المريض واعياً):

عليك بتناول احدى هذه الأطعمة أو السوائل:



- ٣ أقراص جلوكوز.
- نصف كوب عصير فاكهة.
- نصف كوب مشروبات غازية.
- ١ أو ٢ ملعقة عسل أو سكر.
- ٥-٦ قطع شوكولاتة (الشوكولاتة يحتوي على دهون).

قم بقياسه بعد مرور ١٥ دقيقة، إذا لم يطرأ تحسن كرر العلاج مرة أخرى أما إذا شعرت بتحسن تناول وجبة خفيفة (كأس حليب، نصف ساندويش، بسكويت).

٢- الأهل و الأصدقاء (إذا كان المريض غير قادر على علاج

نفسه)



في حالة حدوث الإغماء فعلى عائلة المريض أو من يحيط به نقله إلى المستشفى بعد عمل ما يلي:

- لمنع حدوث الاختناق بسبب التقيؤ يوضع المريض على جانبه الأيسر. إذا كان المريض غير قادر على البلع يعطى حقنة جلوكاجون. (للأطفال أقل من ٣ سنوات يعطى المريض نصف ملجم من الجلوكاجون. أما الأطفال أكثر من ٣ سنوات والبالغين واحد ونصف ملجم من الجلوكاجون) أو يوضع عسل بين الخد والأسنان.

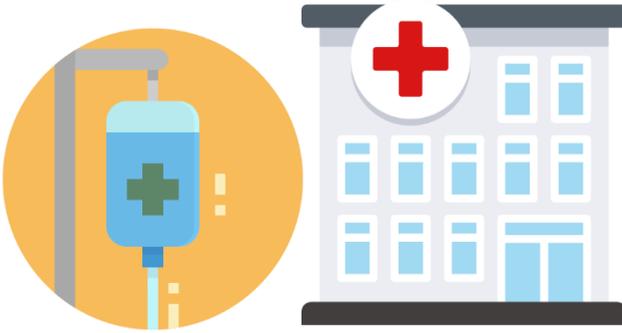


- إطعام المريض في حال رجوع الوعي وذلك بإعطائه سوائل أو أطعمة تحتوي على سكر.
- الاستمرار في فحص سكر الدم كل ٣-٦ دقيقة.

٣- المستشفى (للحالات الخطرة)

إذا كان المريض يعاني من أعراض وعلامات انخفاض شديد في السكر سيقوم الفريق الطبي بعمل ما يلي:

- حقن المريض بالجلوكاجون.
- يعطى الأنسولين مع الجلوكوز عن طريق الوريد.



كيف أقي نفسي من انخفاض السكر بالدم ؟

ولمنع حدوث نوبة انخفاض السكر عليك باتباع الآتي:

١- الدواء:



أخذ الدواء أو جرعة الأنسولين على حسب وصفة الطبيب وفي الوقت المناسب.

٢- الغذاء:



تناول الوجبات الغذائية أو الطعام بانتظام وبكمية كافية وتجنب إلغاء أي من الوجبات الرئيسية أو الخفيفة.

٣- النشاط اليومي:



يفضل مناقشة الطبيب في حالة زيادة النشاط اليومي عن المعدل الطبيعي أو القيام بعمل على غير العادة.

تذكر :



- إن أعراض وعلامات انخفاض السكر تختلف من شخص لآخر (حاول معرفة أعراض الهبوط لديك واطرحها للأهل والأصدقاء).
- عند شعورك بحالة الهبوط قم بقياس مستوى السكر عندك ثم عالجها فوراً.
- في حالة تكرار حالة الهبوط عدة مرات خلال الأسبوع اتصل بالطبيب يمكن أن تكون بحاجة لتغيير خطة العلاج.



تذكر :



- في حالة علاج الهبوط تأكد من وجود السكر سريع المفعول لديك قم بتناوله، انتظر ١٥ دقيقة ثم قم بقياس السكر.
- إذا لم يميز المريض بين حالة الارتفاع والانخفاض تعالج على أنها انخفاض في السكر .
- لا تنسى حمل بطاقة السكر معك دائماً مدوناً عليها اسمك و المستشفى و رقمك الطبي و اسم طبيبك و جميع علاجاتك.



المصادر والمراجع:

جمعية السكر الأمريكية، ADA

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين وحدة
السكري بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

IAU-20-5



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University