



تجمع الرياض الصحي الثاني

Riyadh Second Health Cluster

شركة الصحة القابضة



انخفاض السكر في الدم

Hypoglycemia

انخفاض أو نقص السكر بالدم:

هي حالة تتميز بانخفاض غير طبيعي لمستوى السكر (الجلوكوز) في الدم – المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم وغالباً يرتبط بعلاج مرض السكري.

- يمكن أن يصيب الأشخاص دون وجود مرض السكري فيدل على وجود مشكلة صحية أخرى عندما يقل مستوى سكر
- الدم عن 70 ملليغرام لكل ديسيلتر فهذا يعتبر هبوطاً في السكر ويجب علاجه فوراً



أعراض انخفاض السكر في الدم:

- الجوع .
- التعرق .
- البرودة.
- الرعدة.
- خفقان القلب.
- شحوب الوجه.
- عدم القدرة على التركيز.
- تغير في المزاج.
- كثرة البكاء لدى الأطفال.
- فقدان الوعي.

أسباب انخفاض السكر في الدم:

- قلة الأكل.
- أخذ جرعة الأنسولين وعدم تناول الوجبة.
- زيادة جرعة الأنسولين دون استشارة الطبيب.
- مزاولة الرياضة بشكل مكثف دون تناول وجبة خفيفة قبلها.



إذا شعر المريض بأعراض انخفاض السكر (وهو شبه واعى) :

ينصح باستخدام قاعدة 15 جرام لكل 15 دقيقة، وهي أن تأكل من الأغذية سريعة الامتصاص كالعصائر والسكريات ما يحتوي على مقدار 15 جرام من الكربوهيدرات ثم تنتظر 15 دقيقة وتقيس مستوى السكر في الدم فإن بلغ الحد الأدنى (3.9 ملي مول / لتر أو 70 ملي جرام/ د لتر) تناول وجبة خفيفة. ويعيد الكرة مرة أخرى إلى أن يصل المستوى المطلوب، ثم بعد ذلك من الممكن تناول وجبة خفيفة.

بعض الأغذية التي تحتوي حوالي 15 جرام من الكربوهيدرات:

- 1/2 كوب عصير تفاح أو برتقال.
- كوب حليب.
- 4 حبات جلوكوز.
- 2 ملعقة (شاي) سكر.
- 2 ملعقة (طعام) زبيب.
- 3 ملعقة (شاي) عسل.
- 2 ملعقة (شاي) جيلي



في حال فقدان الوعي للمريض :

يجب إسعافه عن طريق إبرة الجلوكاجون، وعندما يستعيد المريض وعيه يجب إعطائه عصيرا محلى و وجبة خفيفة على الفور، مع الاستمرار بفحص سكر الدم بجهاز قياس سكر الدم، كما يجب إعلام الطبيب بما حدث.



لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

(قسم تثقيف المرضى بمركز السكر)