

نقص السكر في الدم، أو انخفاض نسبة السكر في الدم، هو أي نسبة سكر في الدم أقل من 70 ملغم / ديسيلتر. الهدف هو أن يحدث انخفاض السكر في الدم بنسبه اقل من مرتين في الأسبوع خلال النهار، وأن لا تعاني أبدًا من انخفاض نسبة السكر في الدم أثناء النوم، وتجنب نقص السكر الشديد الذي يحتاج إلى المساعدة من الآخرين في جميع الأوقات.

قم بفحص نسبة السكر في الدم قبل كل وجبة، وعند النوم، وقبل قيادة السيارة، وقبل ممارسة الرياضة، وعندما تشعر بأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم. تشمل الأسباب التي قد تؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم تناول كمية من الأنسولين أكثر مما يحتاجه الجسم، وعدم تناول ما يكفي من الطعام بعد تناول الأنسولين، وممارسة التمارين أو النشاط أكثر من المعتاد، وشرب المشروبات الكحولية (يحدث انخفاض نسبة السكر في الدم بعد عدة ساعات)، والمرض الذي يصطحب انخفاض الطعام والشراب.

الأعراض الشائعة لانخفاض نسبة السكر في الدم

- رجفان، تعرق، دوار، قلق، الشعور بالجوع، تسارع دقات القلب، وهن، صداع، سهوله انفعال
- ومن العلامات الاضافيه لانخفاض سكر الدم اثناء النوم، حدوث الكوابيس، والمشي أو التحدث أثناء النوم، والنوم المضطرب.
- يتم تعريف نقص السكر في الدم الشديد على أنه أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم والتي لا يمكنك علاجها بمفردك
- قد يؤدي إلى نوبة صرع وفقدان الوعي وضرر دائم في الدماغ أو الوفاة.

علاج انخفاض نسبة السكر في الدم (نسبة السكر في الدم أقل من 70 ملغم/ديسيلتر)

- إذا شعرت بأعراض انخفاض سكر الدم، قم بفحص نسبة السكر في الدم أولاً قبل العلاج
- إذا أظهر جهاز مراقبة الجلوكوز المستمر أنك تعاني من انخفاض السكر، ولكنك لا تشعر بالأعراض، قم بالتأكد عبر استخدام مقياس السكر الخاص بك قبل العلاج
- قاعده ال 15: تناول 15 غراما من الكربوهيدرات سريعة المفعول وكرر فحص نسبة السكر في الدم خلال 15 دقيقة (قد تحتاج إلى غرامات أقل من الكربوهيدرات إذا نصحك بذلك فريق رعاية مرضى السكري)

- أمثلة على الأطعمة التي تحتوي على 15 غرامًا من الكربوهيدرات

- 4 أونصة من العصير أو الصودا العادية (علبة عصير صغيرة أو ثلث علبة صودا)

- 4 أقراص جلوكوز

- 1 ملعقة كبيرة عسل

- 1 عبوة صغيرة من سكيترلز® أو 2 لفافة من سمارتيز® (1 سكيترل أو قطعه حلوى صغيرة= 1 جرام من الكربوهيدرات)

بعد أن يتجاوز مستوى السكر في الدم 70 ملغم/ديسيلتر، تناول وجبة خفيفة أو وجبة على النحو التالي:

• إذا كانت وجبتك التالية بعد أكثر من ساعة، تناول 15 غرامًا من الكربوهيدرات المعقدة مع البروتين أمثلة:

0 كوب حليب

0 الجبن والمقرمشات

0 نصف تفاحة مع زبدة الفول السوداني

0 نصف قطعة جرانولا

• إذا كان وقت تناول الطعام، يجب عليك تناول وجبتك وجرعة الانسولين المناسبة لكمية الكربوهيدرات

نصائح السلامة للوقاية من انخفاض نسبة السكر في الدم

• تجنب تناول الأنسولين سريع المفعول خلال ساعتين من الذهاب إلى السرير. إذا قمت بذلك، فستحتاج إلى إعادة فحص نسبة السكر في الدم خلال 2-3 ساعات.

• اتصل بفريق مرض السكري إذا: كان لديك أكثر من حالتين نقص سكر غير مبرر في الدم أقل من 70

ملغم/ديسيلتر خلال أسبوع واحد أثناء النهار، أو أي نسبة سكر في الدم أقل من 70 ملغم/ديسيلتر خلال الليل. لا تأخر الاتصال!

• اتصل بطبيبك الخاص بمرض السكري إذا كنت لا تشعر أو تعاني من أعراض أثناء حدوث انخفاض سكر الدم. قد تكون مصابًا بعدم الوعي بنقص السكر في الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بنقص السكر في الدم الشديد.

• احمل معك دائمًا 15 غرامًا من السكر سريع المفعول في حالة الحاجة لعلاج انخفاض السكر.

• تأكد من وجود الجلوكاجون غير منتهى الصلاحيه لديك (يتوفر في أشكاله المخلوطة أو القابلة للخلط أو

الأنفية) في حقيبة مرض السكري الخاصة بك وأن من حولك يعرفون كيفية استخدامه

• ارتدِ نوعًا من الهوية الطبية (مثل سوار أو قلادة) أو ضعها في تنبيهك الطبي على هاتفك الذكي.

مشاكل في امتصاص الأنسولين

- قم بتدوير مواقع الحقن الخاصة بك. قد يؤدي الحقن المتكرر في نفس المناطق الى تضخم الدهون والذي يؤدي إلى امتصاص غير متساوٍ وغير متوقع للأنسولين وتغيرات غير متوقعة في نسبة السكر في الدم.
- تجنب الاستحمام بالماء الساخن أو الحمامات أو أحواض الاستحمام الساخنة مباشرة بعد تناول الأنسولين. قد يتسبب ذلك في امتصاص الأنسولين بسرعة كبيرة وقد يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم.

التمارين الرياضية

- افحص نسبة السكر في الدم قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية الشديدة. إذا كان مستوى السكر في الدم أقل من هدف التمرين (كما يحدده فريق مرض السكري الخاص بك) قبل التمرين، فتناول وجبة خفيفة.
- من خلال فحص نسبة السكر في الدم، سوف تكتشف ما إذا كنت بحاجة إلى بدء نشاطك عند مستوى أعلى من نسبة السكر في الدم و/أو الكمية التي تحتاج إلى تناولها أثناء التمرين. ابدأ بـ 15 غرامًا من الكربوهيدرات لكل 30 إلى 60 دقيقة من النشاط/التمرين المضني. يمكن تغيير هذه الكمية حسب الحاجة بعد استشاره فريق مرض السكري الخاص بك.
- تجنب الحقن في المواقع الأكثر مشاركة في ممارسة التمارين الرياضية لأنه قد يتسبب في امتصاص الأنسولين بسرعة كبيرة ويمكن أن يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم (على سبيل المثال، إذا كنت تستخدم يدك اليمنى وتذهب للعب التنس، فتجنب الحقن الأنسولين في ذراعك اليمنى قبل اللعب).
- فكر في توقيت تمرينك لتجنب إعطاء الأنسولين قصير المفعول أثناء الوجبات قبل ساعتين من التمرين.

القيادة بأمان

- عند القيادة أو تشغيل الآلات الثقيلة، قم بفحص نسبة السكر في الدم قبل البدء.
- إذا كان مستوى السكر في الدم أقل من 70 ملغم/ديسيلتر، حتى لو لم تشعر بالانخفاض، فلا تقود السيارة حتى تأكل أو تشرب شيئاً يرفع سكر الدم.
- إذا شعرت بأعراض انخفاض السكر في الدم أثناء القيادة، قم باصطفاف السياره على جانب الطريق في أسرع وقت ممكن بأمان وقم بمعالجة نقص السكر. لا تستأنف القيادة إلا بعد التأكد من أن نسبة السكر في الدم أعلى من 70 ملغم/ديسيلتر.

مراجع

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 6. Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. Diabetes Care 1 January 2022; 45 (Supplement_1): S83-S96.