



راجعت قسم الطوارئ لأن سكر الدم لديك كان منخفضاً جداً. عولج الانخفاض وأصبح السكر الآن في مستوى آمن. توضّح لك هذه الورقة لماذا يحدث ذلك، وكيف تعالجه بسرعة، وكيف تمنع تكراره.

ما هو؟

يحدث انخفاض السكر غالباً لدى من يستعملون الإنسولين أو بعض أقراص السكري. من أسبابه تفويت وجبة أو تأخيرها، أو الأكل أقل من المعتاد، أو زيادة الرياضة، أو الكحول، أو تناول جرعة زائدة من دواء السكري. العلامات المبكرة هي الرجفة والتعرق والجوع وسرعة ضربات القلب والقلق. وقد يتبعها تشوّش أو نعاس أو تصرّفات غريبة. والانخفاض الشديد قد يسبّب تشنّجات أو فقدان الوعي.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- إذا شعرت بعلامات انخفاض السكر فافحصه إن أمكن، ثم تناول فوراً مشروباً محلى أو عصيراً أو أقراص جلوكوز أو حلوى.
- أعد فحص السكر بعد 15 دقيقة، وإذا بقي منخفضاً فتناول سكر مرة أخرى.
- عندما تتحسن، تناول وجبة خفيفة أو وجبة فيها نشويات مثل الخبز أو الأرز أو البسكويت.
- افحص السكر أكثر من المعتاد خلال الأيام القادمة، خاصة قبل القيادة وقبل النوم.
- لا تقد حتى يعود السكر إلى طبيعته وتشعر بتحسن كامل.
- احمل معك دائماً شيئاً سكرياً سريع المفعول، وعلم أهلك وأصدقائك كيف يساعدونك.
- لا تشرب الكحول على معدة فارغة.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي أو فريق السكري خلال أسبوع لمراجعة أدويةك.
- إذا حدث الانخفاض بسبب بعض أقراص السكري، فقد تحتاج إلى مراقبة أطول، فاتبّع ما قاله لك الطبيب اليوم.

الأدوية

- استمر في تناول أدوية السكري كما وُصفت لك، ما لم يطلب منك طبيب الطوارئ تغييرها.
- لا تغيّر جرعة الإنسولين أو الأقراص بنفسك، واسأل طبيبك أو فريق السكري بعد أي انخفاض.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- انخفاض السكر لا يتحسن بعد تناول السكر مرتين
- تشوّش أو نعاس شديد أو صعوبة في الاستيقاظ
- تشنّج أو فقدان للوعي – اتصل بالإسعاف
- عدم القدرة على الأكل أو الشرب، أو القيء
- تكرّر انخفاض السكر خلال اليوم التالي
- ضعف جديد أو صعوبة في الكلام أو ألم في الصدر

