



نقص السكر في الدم



الوقاية من نقص السكر في الدم والتعرف عليه وعلاجه

Lilly

ما هو نقص السكر في الدم؟

بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض السكري لا يقتصر الإشكال على ارتفاع نسبة السكر في الدم. بل قد يصل الأمر إلى انخفاض حاد في مستوى السكر في الدم نتيجة أسباب مختلفة، مما يُعرض الشخص المصاب إلى نقص السكر في الدم. ويُعرف هذا عند أهل التخصص بمصطلح نقص السكر في الدم.

يحدث نقص السكر في الدم عندما يكون مستوى السكر في الدم أقل من 70 مجم / ديسيلتر أو 3.9 مليمول / لتر.

كيف يبدو نقص السكر في الدم؟

في حالة نقص السكر في الدم تفقد خلايا الجسم أهم مُورد للطاقة، وهو السكر. ويتجلى ذلك من خلال الأعراض المختلفة التي قد تظهر بشكل مفاجئ نسبيًا. تختلف أعراض انخفاض السكر في الدم بشدة باختلاف الأفراد وقد تتغير بمرور الوقت. من العلامات الأولى، التي قد تظهر منفردة أو مجتمعة، ما يلي:

- النبض السريع / خفقان القلب
- التعرق البارد
- البشرة الشاحبة
- الارتعاش
- ضعف الركبة
- عدم الارتياح أو التوتر أو القلق
- صعوبات التركيز
- الضعف والتعب
- الصداع
- الشهية الشرهة
- الدوار

أحيانًا يحدث نقص السكر في الدم أثناء الليل ويبقى غالبًا دون ملاحظة. ومع ذلك، فهو يؤثر على جودة النوم ، مما يجعلك تشعر بالتعب والإرهاق في الصباح.

يُميز بين:

نقص السكر في الدم الخفيف والمتوسط الحدة

في هذه الحالة، يمكنك عادةً مساعدة نفسك من خلال إطعام نفسك بالكربوهيدرات سريعة الهضم، مثل الجلوكوز.



نقص سكر في الدم الحاد

إذا انخفض مستوى السكر في الدم أكثر من ذلك، فقد يفقد الشخص وعيه أو يدخل في غيبوبة. وفي حالات نادرة للغاية، ينشأ خطر على الحياة. هنا يجب على الأقارب أو طبيب الطوارئ التدخل وتقديم المساعدة. قد لا يلاحظ الأشخاص المصابون بمرض السكري لفترة طويلة أو الذين يعانون من نقص السكر في الدم بشكل متكرر علامات نقص السكر في الدم إلا في وقت متأخر أو قد لا يلاحظون على الإطلاق. ويتعرضون لخطر متزايد للإصابة بنقص سكر الدم الحاد.



وسواء كان نقص السكر في الدم خفيفًا أو حادًا، فهو دائمًا من المضاعفات ويتطلب التدخل الفوري في كل حال. تحدث إلى طبيبك حول كيفية التعامل بشكل صحيح مع نقص السكر في الدم.

من المهدد بالخطر؟

الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع 1 والنوع 2 الذين يحقون الأنسولين و / أو يتناولون أقراصاً تُحفز إنتاج الأنسولين (مثل السلفونيل يوريا) هم الأكثر عرضة للإصابة بنقص سكر الدم.

لحسن الحظ، فإن من النادر حدوث نقص حاد في سكر الدم. لا يعاني بعض المرضى من نقص حاد في سكر الدم على الإطلاق، بينما يعاني البعض الآخر منه عدة مرات في السنة.



إذا لاحظت علامات نقص السكر في الدم، فلا ينبغي أن تقود سيارة. وإذا كنت قد ركبت السيارة فتوقف على الفور، وتناول أو اشرب الكربوهيدرات سريعة الهضم، ثم افحص مستوى السكر في الدم. ولا تواصل القيادة إلا عندما يعود كل شيء إلى طبيعته.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تتناول الكربوهيدرات بطيئة الهضم. احتفظ دائماً بالكربوهيدرات سريعة الهضم في السيارة، مثل الجلوكوز، واجعلها في متناول اليد.

ما هي الأسباب؟

يمكن أن يكون لنقص السكر في الدم العديد من المسببات المختلفة. الأسباب الشائعة هي:

ارتكاب أخطاء عند تحديد جرعة الأدوية



تم تناول الكثير من الأنسولين أو الكثير من الأقراص المعرضة لخطر الإصابة بنقص سكر الدم. وقد يؤدي ذلك إلى انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم.

تناول الطعام غير الكافي



لم يتم استهلاك كمية كافية من الطعام أو كان هناك تأخير طويل جداً بين تناول الأنسولين وتناول الطعام، فيما يتعلق بتحديد جرعة الدواء. ويبدأ تأثير خفض نسبة السكر في الدم للأدوية دون وجود مستوى مماثل من السكر في الدم. وقد يؤدي ذلك إلى انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم.

التمرين / المجهود البدني غير المخطط



تمت ممارسة رياضة بدون تخطيط أو لفترة أطول من المخطط لها. يتم تكسير السكر في الدم أثناء النشاط البدني. وهذا يقلل من الحاجة إلى الأدوية الخافضة للسكر في الدم. وينخفض مستوى السكر في الدم كثيراً مع عدم تناول وجبة خفيفة أو عدم تعديل جرعة الدواء.

استهلاك الكحول



يُقلل الكحول من تكون السكر في الكبد. ونتيجة لذلك، ينخفض معدل السكر في الدم لأنه يتعذر توزيع كمية سكر كافية من الكبد.



وماذا في حالة نقص السكر الحاد في الدم؟

يجب على مرضى السكري المعرضين لخطر الإصابة بنقص السكر الحاد في الدم الاحتفاظ بدواء الجلوكاجون في حالات الطوارئ أو اصطحابه في جميع الأماكن المهمة على مدار اليوم، مثلًا في العمل. في حالة الأطفال المصابين بمرض السكري من النوع 1، يجب أن تظل أدوية الطوارئ جاهزة في رياض الأطفال أو في المدرسة، ويجب إبلاغ المعلم بالتفصيل عن مرض السكري والتدابير اللازمة اتخاذها في حالة الطوارئ.

في الحالات الحادة يمكن أن ينخفض السكر في الدم بشكل حرج ويتسبب في اضطرابات الوعي. وقد يؤدي ذلك إلى فقدان الوعي أو التشنجات والغيبوبة. عندما يحدث ذلك يضطر الأشخاص المتضررون إلى الاعتماد على المساعدة الفورية من الآخرين. ويجب على الأشخاص المساعدين الاتصال بطبيب الطوارئ (112) والمكوث مع المريض، حتى وصول الطبيب. ويمكن لهذا الطبيب إرجاع مستوى السكر في الدم إلى الوضع الطبيعي سريعًا عن طريق حقن الجلوكوز.

وفي حين أن إجراء الحقن بمحلول الجلوكوز لا يمكن إلا بواسطة طبيب الطوارئ، فإنه توجد أيضًا أدوية الطوارئ التي يمكن إعطاؤها بواسطة الطاقم الطبي. يمكن لأفراد الأسرة أو زملاء العمل أيضًا المساعدة في حالات الطوارئ.

تتوفر مستحضرات الجلوكاجون للطوارئ كمحقنة للحقن في العضلات أو كمسحوق من خلال الأنف. وللتمكن من التصرف بشكل صحيح في حالات الطوارئ، يجب تدريب الأقارب مسبقًا على إعطاء الأدوية.

في حالة الحقن، يتم أولاً خلط مسحوق الجلوكاجون مع السائل، ثم يُسحب في محقنة ويُحقن في العضلات. وللتمكن من التصرف بشكل صحيح في حالات الطوارئ، يجب تدريب الأقارب مسبقًا على إعطاء الحقنة.

في حالة إعطاء الدواء عبر الأنف، يتم إدخال عبوة وحيدة الجرعة مزودة برأس في فتحة الأنف، ثم يتم رش الجلوكاجون في الأنف بضغطة زر. تلتقط العضلات أو الغشاء المخاطي للأنف الجلوكاجون وينقله بحيث يدخل إلى الدورة الدموية.



ما العمل عند التعرض لنقص السكر في الدم؟

ولكي لا ينخفض مستوى السكر في الدم مرة أخرى، من المفيد بعد ذلك تناول الكربوهيدرات الأخرى التي لا يتم هضمها بسرعة شديدة. ومنتجات الحبوب الكاملة أو الفاكهة أو شوكولاتة موسلي مناسبة لهذا الغرض. ولضمان السلامة، قم بالقياس مرة أخرى بعد 30 دقيقة لمعرفة ما إذا كان مستوى السكر في الدم أعلى من 120 مجم / ديسيلتر أو 6.7 مليمول / لتر. ونظرًا لأن نقص السكر في الدم يمكن أن يحدث في أي مكان وفي أي وقت، يجب أن تحتفظ دائمًا بقليل من سكر العنب أثناء-التنقل. وهناك أيضًا جل الجلوكوز الخاص التي يمكن اصطحابه بشكل موفر للمساحة.

إذا كان نقص السكر في الدم وشيئًا، فيجب التصرف على الفور. وهنا يجب تناول الكربوهيدرات سريعة المفعول. على سبيل المثال:

✓ 4 قطع من سكر العنب

✓ كوب من عصير الفاكهة أو عصير الليمون المحتوي على السكر

✓ 12 قطعة من حلوى الدببة المطاطية

✓ 2 ملعقة كبيرة من السكر أو العسل

باتخاذ هذه التدابير، تتحسن الأعراض حيث تعود نسبة السكر في الدم إلى طبيعتها. بعد ذلك، قم بقياس السكر في الدم.

المشروبات الغازية الخفيفة غير مناسبة في حالة نقص السكر في الدم، ولا ينبغي كذلك أن تعتمد على الشوكولاتة. حيث لا تحتوي على سكر كافٍ أو لا تدخل الدم بالسرعة الكافية.

ما عليك سوى قصها وملئها وإدخالها.

بطاقة الطوارئ الشخصية الخاصة بك

من المفيد أن يكون معك دائماً بطاقة هوية لمرضى السكري حتى يعرف الآخرون على الفور ما يحدث ويمكنهم تقديم المساعدة وفقاً لذلك.

تحتوي بطاقة هوية الطوارئ الشخصية الخاصة بك على جميع المعلومات المهمة التي تساعد المساعدين على التصرف بسرعة وبشكل صحيح في حالة حدوث نقص السكر الحاد في الدم.

من الأفضل الاحتفاظ ببطاقة هوية الطوارئ في محفظتك بالقرب من بطاقة الهوية الشخصية الخاصة بك.

Isim/Telefon				
Yakınlar				
Klinik				
Doktor				
İnsülin tedavisi:		Birimler (uluslararası)		
İnsülin preparatı	sabahları	öğlenleri	akşamları	geç
Diğer ilaçlar:				
Lilly				
www.lilly-diabetes.de				

Lilly Diabetes Acil durumlar için diyabet kimlik kartı

Diyabet hastasıyım

Bilinç kaybı varsa enjeksiyon yapmayın!
Lütfen hemen bir doktor ya da ambulans çağırın ve şeker hastası olduğumu söyleyin.

İsim _____
Cadde _____
Semt _____
Telefon _____

Bilinç bulanıklığı veya baş dönmesi durumunda lütfen bana bol şekerli bir içecek veya glukoz ya da kesme şeker verin. Şurada bulabilirsiniz:

كيف يمكن الوقاية من ذلك؟

يجب على أي شخص، يُعاني بشكل متكرر من نقص السكر في الدم، التعايش معه، بل يجب التحدث مع طبيبه حول هذا الموضوع. قد يلزم إعادة تحديد جرعات دواء السكري أو حتى تغييرها بحيث يقل حدوث نقص السكر في الدم مستقبلاً.

وقد يساعد تقييد مستويات السكر في الدم والوجبات والنشاط البدني بمذكرة على تعقب أسباب نقص السكر في الدم. بعد ذلك، يمكنك تطوير إجراءات مضادة مع طبيبك. ويمكنك تنزيل العديد من مذكرات مستويات السكر في الدم مجاناً من قطاع الخدمات على الموقع www.lilly-diabetes.de.

أو أبل من متجر جوجل بلاي أو متجر التطبيقات لأجهزة أبل.

HypoBuddy

تحميل من
App Store

احصل عليه من
Google Play

وكل بديل أو بالإضافة إلى بطاقة الطوارئ، يمكنك تثبيت تطبيق الطوارئ مثل **HypoBuddy**. حيث يحتوي على عدد من الوظائف التي يمكن للمصابين بمرض السكري استخدامها لجذب الانتباه وطلب المساعدة في حالة نقص السكر في الدم. ويمكن تنزيل تطبيق "HypoBuddy" مجاناً على أجهزة أندرويد

المصادر

Schmeisl, Gerhard-W., دليل التدريب لمرض السكري. Elsevier GmbH, München، الطبعة التاسعة 2019
الجمعية الألمانية لمرض السكري (DDG) (الناشر): الخط الإرشادي S2e لمرض السكري وحركة المرور، الطبعة الأولى 2017 ، الملحق M
Kulzer B. et al: Medias ICT: مرض السكري من النوع 2 حسب الحاجة، الطبعة الرابعة 2016
Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. جميع الحقوق محفوظة