



انخفاض الجلوكوز في الدم (نقص سكر الدم)

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للسيطرة على جلوكوز الدم لديك والتمتع بصحة جيدة.

نقص سكر الدم هو انخفاض الجلوكوز في الدم — أو انخفاض السكر في الدم — إلى معدل أقل من المعدل الصحي. يحدث هذا عادةً عندما يكون الجلوكوز في الدم لديك أقل من 70 ملغ/ديسيلتر. يجب أن تتحدث مع فريق رعاية مرضى السكري المتابع لك حول مستويات جلوكوز الدم المستهدفة لديك، والمستوى المنخفض جدًا بالنسبة لك.

ربما تكون قد سمعت أيضًا أن انخفاض الجلوكوز في الدم يوصف بأنه تفاعل الإنسولين أو صدمة الإنسولين.

الأسباب

قد تصاب بانخفاض الجلوكوز في الدم إذا كنت:

- تأخذ أدوية معينة وتتناول القليل جدًا من الكربوهيدرات
- تقوّت وجبات أو تأخرها
- تأخذ جرعة عالية للغاية من الإنسولين أو أدوية مرض السكري (اسأل فريق رعاية مرضى السكري المتابع لك عما إذا كان هذا ينطبق عليك)
- كنت تقوم بنشاط أكثر من المعتاد
- كنت مريضًا
- كنت تشرب الكحوليات دون تناول طعام كافٍ

العلامات والأعراض

إليك ما قد يحدث عندما ينخفض الجلوكوز في الدم لديك:



أو قد لا تظهر عليك أعراض على الإطلاق.

إذا لم يتم علاج انخفاض الجلوكوز في الدم، فقد يصبح خطيرًا، وقد يؤدي إلى فقدان الوعي. إذا كان انخفاض الجلوكوز في الدم يمثل مشكلة بالنسبة لك، فتحدث إلى طبيبك أو فريق رعاية مرضى السكري المتابع لك.



انخفاض الجلوكوز في الدم (نقص سكر الدم)

ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أنك تعاني من انخفاض الجلوكوز في الدم

الانتظار



انتظر **15 دقيقة** وثم افحص الجلوكوز في الدم لديك مرة أخرى



- إذا كان لا يزال منخفضًا، فتناول شيئًا يحتوي على نسبة عالية من السكر مرة أخرى
- إذا كان موعد وجبتك التالية بعد أكثر من ساعة، فتناول وجبة خفيفة لمنع معاودة انخفاض الجلوكوز في الدم

العلاج



عالج نقص سكر الدم عن طريق تناول **15 جرامًا** من شيء يحتوي على نسبة عالية من السكر، مثل:

- 4 أوقيات (نصف كوب) من عصير الفاكهة العادي (مثل عصير البرتقال أو التفاح أو العنب)
- 4 أقراص جلوكوز أو أنبوب من جل الجلوكوز
- 1 ملعقة كبيرة من السكر أو العسل أو شراب الذرة
- 4 أوقيات (كوب) من مشروب الصودا العادي (وليس حمية)
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب

الفحص



- افحص الجلوكوز في الدم لديك فورًا إذا كنت تعاني من أعراض لانخفاض الجلوكوز في الدم
- إذا كنت تعتقد أن الجلوكوز في الدم لديك منخفض، ولكن لا يمكنك فحصه في ذلك الوقت، فقم بمعالجته على أي حال



امسح الرمز ضوئياً!

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.NovoCare.com للحصول على موارد إضافية ومعلومات مفيدة! وجّه كاميرا هاتفك الذكي إلى رمز الاستجابة السريعة للوصول السريع إلى الموقع الإلكتروني على هاتفك.

تمنح شركة Novo Nordisk Inc. الإذن بإعادة إنتاج هذا الجزء للأغراض التعليمية غير الربحية فقط بشرط الحفاظ على الجزء بتنسيقه الأصلي وعرض إشعار حقوق الطبع والنشر. تحتفظ شركة Novo Nordisk Inc. بالحق في إلغاء هذا الإذن في أي وقت.

إن NovoCare® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

إن Novo Nordisk هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

© حقوق الطبع والنشر لعام 2022 لصالح Novo Nordisk طُبِعَ في أمريكا US22PAT00074 نوفمبر 2022

www.NovoCare.com