

## انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) (Low Blood Sugar (Hypoglycemia))

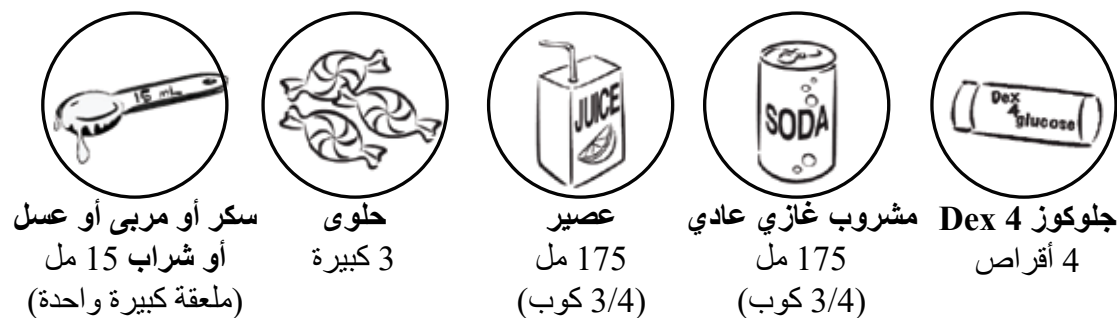
انخفاض سكر الدم يعني قراءة ما يقل عن 4.0 مليمول/لتر على مقياس سكر الدم أو مستشعر سكر الدم. يمكن أن يكون هذا غير آمن إذا كنت تتناول بعض الأدوية لعلاج داء السكري، خاصة الأنسولين.

### تعرف على علامات انخفاض سكر الدم (Know the signs of low blood sugar)



### عالج انخفاض سكر الدم بسرعة (Treat low blood sugar quickly)

1. تناول 15 جرامًا من السكر سريع المفعول. تتضمن الأمثلة واحدًا مما يلي:



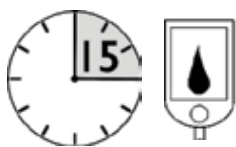
سكر أو مربى أو عسل  
أو شراب 15 مل  
(ملعقة كبيرة واحدة)

حلوى  
3 كبيرة

عصير  
175 مل  
(3/4 كوب)

مشروب غازي عادي  
175 مل  
(3/4 كوب)

جلوكوز 4  
4 أقراص



2. انتظر 15 دقيقة. افحص مستوى سكر الدم لديك مرة أخرى. إذا كان أقل من 4.0 مليمول/لتر، فتناول 15 جرامًا أخرى من السكر سريع المفعول.

3. بمجرد أن يصبح مستوى سكر الدم لديك أعلى من 4.0 مليمول/لتر، تناول نوعًا واحدًا من المأكولات النشوية (7 بسكوتات مملحة أو قطعة خبز واحدة) ونوعًا واحدًا من البروتين (جبن أو زبدة فول سوداني) إذا كان موعد وجبتك التالية بعد أكثر من ساعة. تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن هذه الخطوة.

**أشياء مهمة ينبغي معرفتها  
(Important things to know)**

1. إذا كنت تعاني داء السكري من النوع الأول ولا يمكنك علاج انخفاض سكر الدم بنفسك، فقد يحتاج الأمر إلى شخص يقوم بإعطائك حقنة جلوكاجون. تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن هذا الدواء.

2. إذا كنت تخطط للقيادة بعد علاج انخفاض سكر الدم:

- **انتظر 40 دقيقة قبل القيادة**
- تأكد من أن مستوى سكر الدم لديك يبلغ 5 مليمول/لتر أو أكثر قبل أن تقوم بالقيادة
- اعلم أن مهارات القيادة تضعف بعد انخفاض سكر الدم. اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك نشرة داء السكري والقيادة.



**انخفاض سكر الدم غير آمن  
(Low blood sugar is unsafe)**

- يجعلك انخفاض سكر الدم عرضة بشكل أكبر لخطر الحوادث والسقوط والتفكير المشوش. فهو يبطئ رد فعل جسمك وعقلك.
- يمكن أن تؤدي الانخفاضات المتكررة لسكر الدم إلى فقدان العلامات التحذيرية المبكرة مثل التعرق، سرعة ضربات القلب، إلخ. من الممكن أن تؤدي انخفاضات سكر الدم التي لم تلحظ والتي لم تعالج إلى الإصابة بالتشنج أو فقدان الوعي أو النوبات.

**الاستعداد لانخفاض سكر الدم والوقاية منه  
(Prepare for and prevent low blood sugar)**

- احمل دوماً معك شيئاً يحتوي على سكر سريع المفعول ومقياساً لسكر الدم إذا كنت معرضاً لخطر انخفاض سكر الدم.
- تعلم كيف تقي نفسك من انخفاض سكر الدم. الأسباب المحتملة لانخفاض سكر الدم هي:
  - عدم تناول الوجبات الأساسية أو الوجبات الخفيفة، أو تأخر تناولها
  - قلة الكربوهيدرات عن المعتاد
  - القيام بنشاط بدني أكثر من المعتاد
  - شرب الكحول على معدة فارغة أو شرب كمية كبيرة للغاية من الكحول
  - تناول الكثير من أدوية علاج داء السكري
- تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تتعرض لانخفاض سكر الدم. قد يتعين تعديل أدوية علاج داء السكري التي تتناولها.

هذه معلومات عامة وينبغي ألا تكون بديلاً عن استشارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. يمكن إعادة نسخ هذه النشرة دون إذن لأغراض تثقيفية غير ربحية. لا يمكن تغيير هذه النشرة دون إذن كتابي من برنامج الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، منطقة كالجاري. © Alberta Health Services 2019

تقدر AHS مساعدة Mosaic PCN Refuge Health Clinic في الإصدارات المترجمة.