

انخفاض السكر في الدم

Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar, also called glucose, in the blood. Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock or insulin reaction. Glucose is needed by the body's cells. A normal blood sugar level is 70 to 100. A blood sugar level below 70 is low.

يعني انخفاض السكر في الدم عدم وجود سكر، والذي يُسمى أيضا الجلوكوز، بكمية كافية في الدم. يسمى انخفاض السكر في الدم أيضاً بصدمة الأنسولين أو باستجابة الأنسولين. تحتاج خلايا الجسم إلى الجلوكوز. يتراوح المستوى الطبيعي للسكر في الدم ما بين 70 إلى 100. ويعد مستوى السكر في الدم الأقل من 70 منخفضاً.

Causes

Sometimes the cause is not known, but it may be from:

- Too much insulin or diabetes pills
- Meals that are skipped or late
- Too much exercise or unplanned exercise

الأسباب

أحياناً يكون السبب غير معروف غير أنه يمكن أن يكون ناتجاً عن:

- زيادة تناول الأنسولين أو حبوب السكري
- إهمال تناول بعض الوجبات أو تأخير موعد تناولها
- ممارسة التمارين بدرجة أكثر من اللازم أو عدم التخطيط لها

Signs

There may be no warning signs or you may:

- Feel dizzy, shaky, nervous, weak or tired
- Sweat
- Feel hungry
- Feel moody or grumpy or not think clearly
- Not be able to speak
- Have blurred vision
- Feel a fast heart beat
- Feel numb around the mouth or lips
- Have a headache

الأعراض

قد لا توجد أعراض تحذيرية أو قد تشعر بـ:

- الدوار أو بالرعدة أو بالعصبية أو بالضعف أو بالتعب والإجهاد
- التعرق
- الجوع
- التغير المفاجئ في الحالة المزاجية أو الانفعال أو عدم القدرة على التفكير الصائب
- عدم القدرة على التحدث
- رؤية مشوشة
- زيادة سرعة نبضات القلب
- تخدر المنطقة المحيطة بالفم والشففتين
- الشعور بالصداع

Your Care

When your blood sugar is low, you need to eat or drink food with sugar. **Do not eat too much.** Your blood sugar may go too high. Eat or drink one of these:

- ½ cup or 120 milliliters of juice or soda (no diet, sugar free or calorie free drinks)
- 3 or 4 glucose tablets
- 1 tablespoon or 15 milliliters of sugar
- 1 cup or 240 milliliters of milk

Check your blood sugar in 15 minutes. If you blood sugar is still less than 70 or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.

When your blood sugar is 70 or more, you still need to eat something to keep your blood sugar from dropping again.

- If it is time for your next meal soon, eat your normal meal.
- If your next meal is more than an hour away, eat a snack. Try one of these:
 - ▶ Half a sandwich and 1 cup or 240 milliliters of milk, **or**
 - ▶ 3 crackers, 2 ounces of cheese and a small apple

To Prevent Low Blood Sugar

- Follow your meal plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss or delay meals.
- Check and record your blood sugar levels. If you have low blood sugars more than 2 times in a week, call your doctor or diabetes educator. Changes may need to be made to your diet, medicine or exercise routine.

الاعتناء بصحتك

عند انخفاض نسبة السكر في الدم، يلزمك تناول الأطعمة أو المشروبات الغنية بالسكر. **لا تسرف في تناول هذه الأطعمة.** فمن الممكن أن يرتفع السكر في الدم إلى مستوى عالٍ جدًا. تناول أو اشرب أحد الأشياء التالية:

- ½ فنجان أو 120 مليلتر من العصير أو الصودا (لا تتناول المشروبات المخصصة للرجيم أو التي تخلو من السكر أو السعرات الحرارية)
- تناول ثلاثة أو أربعة أقراص جلوكوز
- تناول ملعقة واحدة أو 15 مليلتر من السكر
- تناول فنجاناً واحداً أو 240 مليلتر من الحليب

افحص السكر في الدم في خلال 15 دقيقة. إذا ظل السكر في الدم أقل من 70 أو إذا لم تشعر بتحسن، تناول طعاماً أو اشرب شيئاً آخر من الأطعمة والمشروبات الموضحة في القائمة.

عندما يصل السكر في الدم إلى 70 أو يرتفع عن ذلك، سيلزمك أيضاً تناول المواد الغذائية للمحافظة على مستوى السكر في الدم من الهبوط ثانية.

- إذا كان موعد الوجبة التالية، تناول وجبتك المعتادة.
- إذا كان موعد وجبتك التالية بعد أكثر من ساعة، تناول وجبة خفيفة. جرّب واحداً من هذه:
 - ◀ تناول نصف ساندويتش وفنجاناً واحداً أو 240 مليلتر من الحليب، أو
 - ◀ ثلاثة قطع من المقرمشات وأوقيتين من الجبن وتفاحة صغيرة

لتجنب انخفاض السكر في الدم

- حافظ على مواعيد الوجبات. تناول الوجبات المحددة والوجبات الخفيفة في نفس الموعد كل يوم. لا تفوت الوجبات أو تؤخر موعد تناولها.
- افحص وسجل مستويات السكر في الدم لديك. عند انخفاض السكر في الدم أكثر من مرتين في الأسبوع الواحد، اتصل بالطبيب أو بأخصائي داء السكري. قد يلزم إجراء تغييرات على نظامك الغذائي أو دوائك أو التمرينات التي تواظب عليها.

- Take your diabetes medicine as directed. Do not take extra diabetes medicine without your doctor's advice.
- Exercise regularly.

- تناول دواء داء السكري حسب إرشادات الطبيب. لا تتناول جرعة زائدة من دواء داء السكري بدون استشارة الطبيب.
- مارس التمرينات بشكل منتظم.

To Stay Safe

- Keep glucose tablets and food such as crackers and juice with you at all times.
- Tell other people who work or live with you that you have diabetes and how to treat low blood sugar.
- Wear a medical bracelet or necklace to tell others that you have diabetes during a medical emergency.
- If you have Type 1 diabetes, people close to you should learn how to give a glucagon shot. Glucagon is a hormone used to raise blood sugar when a person is not alert or awake. A nurse can teach them how to give a glucagon shot.
- Call your doctor when you have frequent low blood sugars or wide swings from high to low blood sugar levels.
- Talk with your doctor and dietitian **before** starting a weight loss diet.
- Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse and dietitian.
- Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.

للحفاظ على سلامتك

- احتفظ بأقراص الجلوكوز والأطعمة مثل المقرمشات والعصير معك في جميع الأوقات.
- أخبر زملاءك في العمل أو المقيمين معك عن إصابتك بداء السكري وطريقة علاج انخفاض السكر في الدم.
- ارتد سوارًا أو قلادة طبية لإخبار الآخرين بأنك مصاب بداء السكري أثناء حالات الطوارئ.
- إذا كنت مصاباً بالنوع الأول من داء السكري، فينبغي على الأفراد القريبين منك معرفة كيفية إعطاء حقنة "جلوكاجون". "جلوكاجون" هو هرمون يستخدم لزيادة مستوى السكر في الدم عندما يكون المريض غافلاً أو نائماً. يمكن للممرضة إطلاع هؤلاء الأفراد على كيفية إعطاء حقنة "الجلوكاجون".
- اتصل بالطبيب عندما تتكرر حالات انخفاض السكر في الدم أو عندما يزداد معدل التفاوت في مستويات السكر في الدم ما بين الارتفاع والانخفاض.
- تحدث مع الطبيب وأخصائي التغذية **قبل** البدء في اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن.
- التزم بجميع المواعيد المحددة مع الطبيب وممرضة داء السكري وأخصائي التغذية.
- اتصل بالطبيب أو الممرضة أو أخصائي التغذية إذا كانت لديك أي أسئلة أو ساورتك أي مخاوف.