



## تجنب حدوث ارتفاع سكر الدم ونقص سكر الدم



لمعرفة المزيد من المعلومات والحصول على المشورة  
المخصصة حول تجنب حدوث ارتفاع سكر الدم ونقص السكر  
بالدم، برجاء التواصل مع اختصاصي الرعاية الصحية لديك.

ما الأمور التي تودين معرفتها أكثر حول السكري؟  
برجاء زيارة موقعنا التالي :

[kw.diabetes.ascensia.com](http://kw.diabetes.ascensia.com)

تنبيه: هذا الكتيب لا يُعد بديلاً لاستشارة اختصاصي الرعاية الصحية لديك.

المصدر: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org), [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)



Ascensia Diabetes Care Holdings AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel  
سويسرا

[www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)

Ascensia (أسينسيا) وشعار Ascensia Diabetes Care (أسينسيا لرعاية السكري) علامات تجارية و/أو علامات تجارية مسجلة لشركة Ascensia Diabetes Care Holdings AG. حقوق الطبع والنشر © لعام 2019 لصالح شركة Ascensia Diabetes Care Holdings AG. جميع الحقوق محفوظة. تاريخ الإعداد: يناير 2019.

### أهمية فحص نسبة سكر الدم

لمنع العواقب السلبية للسكري، يجب إبقاء مستويات سكر الدم ضمن مستوياتها الصحية. يجب تجنب حدوث فرط سكر الدم ونقص السكر بالدم.

لذا، تُجرى مراقبة سكر الدم باستخدام "جهاز قياس جلوكوز الدم" أو "جهاز مراقبة جلوكوز الدم". فما عليك إلا أخذ قطرة من دمك بوحظ إصبعك ووضعها على الجهاز كي يخبرك بمعدل سكر الدم بذلك الوقت.

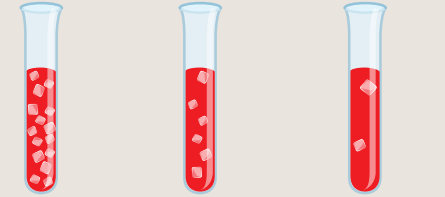
اسأل اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك عن النطاق الهدف لمستوى سكر الدم لديك.

مراقبتك لمستويات سكر الدم هي أهم الطرق التي يمكنك بها التحقق من درجة نجاحك في التحكم بالسكري!



## تجنب حدوث ارتفاع سكر الدم ونقص سكر الدم

### مستوى الجلوكوز



فرط سكر الدم (ارتفاع سكر الدم) المستوى الطبيعي نقص السكر بالدم (انخفاض سكر الدم)

### مستويات سكر الدم المرتفعة – أمور عليك أن تعرفها

فرط سكر الدم هو الاسم الطبي لمستويات سكر الدم المرتفعة. يعني ذلك أن كمية السكر في دمك أعلى من المعدل الطبيعي.

ترتفع مستويات سكر الدم بشكل كبير عندما لا ينتج الجسم ما يكفي من الأنسولين أو عندما لا يستجيب للأنسولين بشكل صحيح.

### أسباب ارتفاع مستويات سكر الدم

ترتفع مستويات سكر الدم في النوع الأول والثاني من مرض السكري بسبب الآتي:

- نسيان حقن الأنسولين أو الحقن بجرعة منخفضة للغاية؛
- القيام بنشاط بدني أقل كثافة من المعتاد؛
- تناول وجبة أكبر من المعتاد؛
- المرور بضغطات أثناء العمل أو في المنزل.

### كيف يمكنك معرفة حدوث ارتفاع كبير في مستويات السكر بالدم؟

هناك عدد من العلامات التي يجب الانتباه إليها:

- الشعور بالعطش أكثر من المعتاد؛
- الحاجة للتبول باستمرار؛
- رائحة البول جيدة

### حُسن التحكم بالسكري

لمنع العواقب السلبية للسكري، يجب إبقاء مستويات سكر الدم ضمن مستوياتها الصحية. لذا، تحتاج إلى فحص مستويات سكر الدم لديك عدة مرات طوال اليوم. تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك حول ماهية النطاق المستهدف لمستوى سكر الدم لديك، وعدد المرات التي يجب فيها اختبار مستويات سكر الدم لديك.

### مستويات سكر الدم المرتفعة – ما يجب عليك القيام به

توجد طريقة واحدة لخفض مستوى سكر الدم لديك وذلك من خلال زيادة مستوى نشاطك البدني. ولكن إذا كانت مستويات سكر الدم مرتفعة للغاية، فقد يوجد ما يسمى بالكتيونات في البول. وفي هذه الحالة، تجنب ممارسة التمارين! ويرجع السبب إلى أن أداء التمارين أثناء وجود الكيتونات قد تسبب ارتفاع مستويات سكر الدم. اسأل طبيبك عن اختبار الكيتونات وأفضل طريقة لإعادة مستويات سكر الدم إلى وضعها الطبيعي.

إن الطعام الذي تتناوله يؤثر بشكل كبير على مستويات سكر الدم لديك. راجع مقدار الأطعمة التي تتناولها وأنواعها، وقلل كمية السكر التي تتناولها.

إذا لم يحقق كل من الأكل الصحي والنشاط البدني النتائج المرجوة بشكل كافٍ، فقد يقوم الطبيب بتعديل مواعيد الحصول على الأنسولين أو أي دواء آخر لمرض السكري أو تعديل الجرعات الخاصة بها (إذا وصفه أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك).

### مستويات سكر الدم المنخفضة – أمور عليك أن تعرفها

نقص السكر بالدم هو الاسم الطبي لمستويات سكر الدم المنخفضة. يعني ذلك أن كمية السكر في دمك أقل من النطاق المستهدف.

تنبيه! إذا انخفض مستوى سكر الدم لديك بشكل كبير، فستواجه خطر التعرض لعواقب وخيمة مثل الحوادث، والإصابات، والغيبوبة، والوفاة. تتطلب مستويات سكر الدم المنخفضة اتخاذ إجراءات فورية!

اسأل اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك عن النطاق المستهدف لمستوى سكر الدم لديك!

### أسباب انخفاض مستويات سكر الدم

ترجع أسباب انخفاض مستويات سكر الدم لما يلي:

- الحصول على جرعة أنسولين كبيرة للغاية (السكري من النوع الأول)؛
- الحصول على جرعة كبيرة للغاية من دواء السكري عن طريق الفم ويجب تعديلها (السكري من النوع الأول والسكري من النوع الثاني الذي يتم علاجه بالأنسولين)؛
- تناول وجبات أصغر من المخطط؛
- عدم تناول الطعام قبل ممارسة التمارين؛
- القيام بأنشطة أكثر من المعتاد؛
- التعرض للتوتر أو الإجهاد - التوتر أو الإجهاد قد يتسبب في تفاعل جسمك مع انخفاض مستويات سكر الدم.

### كيف يمكنك معرفة حدوث انخفاض كبير في مستويات السكر بالدم؟

تختلف طريقة التفاعل مع انخفاض مستويات سكر الدم من شخص لآخر. ركز مع جسمك واحترس من العلامات المحتملة التالية:

الشعور

- بالجوع أو الغثيان
- بالتعرق، أو التندد بالحرق، أو البرودة
- بالارتعاش، أو القلق، أو العصبية
- بالدوخة، أو النعاس، أو الدوار
- بالضعف أو الإرهاق
- بعدم الاتزان، أو الارتباك، أو الدخول في حالة هذيان
- بالضعف السريع أو عدم التحلي بالصبر
- بالغثاس، أو الحزن، أو الغضب

و/أو الإصابة بما يلي

- نبضات/ضربات القلب السريعة أو المتسارعة
- صداع الرأس
- ضعف البصر أو تشوشه
- رؤية أحلام سيئة أو الصراخ أثناء النوم
- التشنج أو الغشبية

### مستويات سكر الدم المنخفضة – ما يجب عليك القيام به

سيقوم أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بإمدادك بالمعلومات والتوصيات الخاصة بطريقة التفاعل مع حالات انخفاض سكر الدم. بشكل عام، يُوصى بالخطوات البسيطة التالية:

1. تناول أو شرب شيء يحتوي على 15 إلى 20 جرامًا من السكر؛
2. اختبر مستويات سكر الدم لديك مرة أخرى بعد 15 دقيقة؛
3. إذا كان مستوى السكر في دمك لا يزال منخفضًا للغاية، كرر هذه الخطوات؛
4. إذا عاد مستوى السكر في دمك إلى طبيعته، ولم يكن مقرر أن تتناول أي طعام في غضون الساعات القليلة القادمة، فقم بتناول وجبة خفيفة الآن.

**نقص السكر في الدم الحاد** هي حالة تحدث عند التعرض لنوبة انخفاض شديد في سكر الدم وقد لا تتمكن من التعافي دون مساعدة. كعلاج طارئ **لنقص سكر الدم الشديد**، يمكن الحقن بمادة تسمى الجلوكاجون. يقاوم الجلوكاجون تأثير الأنسولين عن طريق تحفيز الكبد على إيصال السكر المخزن إلى مجرى الدم.

إذا شعرت بإمكانية تعرضك لنوبات شديدة من انخفاض مستويات السكر بالدم، فتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك عن وصفة طبية لمجموعة الجلوكاجون وكيفية استخدامها.

إذا كنت تعاني من نقص شديد في السكر بالدم وكنت فاقداً للوعي، فسيحتاج شخص آخر إلى إعطائك حقنة الجلوكاجون. لذا، يجب أن يتعلم أفراد العائلة، والأصدقاء، والزلاء طريقة حقنك بالجلوكاجون عند الحاجة لذلك.