

الأعراض

عندما تكون نسبة السكر في الدم مرتفعة لعدة ساعات أو أيام:



التعب والنعاس



العطش الشديد
وجفاف الفم



الرغبة المتكررة في
التبول



التهيّج

وأيضاً: صعوبة في التركيز

عندما تكون نسبة السكر في الدم مرتفعة لعدة أسابيع أو أشهر



الرؤية المشوشة

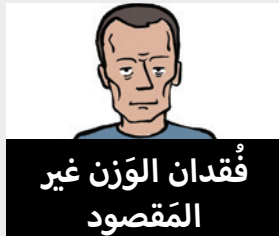


الجوع الشديد

وأيضاً:

— كثرة الإلتهابات؛

— صعوبة التئام الجروح.



فقدان الوزن غير
المقصود

عند الشخص المصاب بمرض السكري من النوع 1 الذي يعاني من الحموضة (الحمض الكيتوني):

— آلام في البطن؛

— الغثيان؛

— رائحة نفس تشبه رائحة الفاكهة.

— القيء؛

ما الذي يمكن أن يسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم؟

- تناولت كميات من الكربوهيدرات أكثر من المعتاد.
- كنت أقل نشاطاً من المعتاد أو قمت بنشاط بدني مكثف جداً.
- كنت تمرّ بتوتر جسدي (مثل المرض، الألم) أو نفسي (مثل الحزن، وظيفة جديدة).
- لديك تقلبات هرمونية.
- تتناول بعض الأدوية التي ترفع مستوى السكر في الدم (مثل الكورتيزون).
- نسيت تناول أدويةك أو الأنسولين أو لم تتناول الجرعة المقررة.
- علاجك يحتاج إلى تعديلات.

بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر نقص السكر في الدم:

- تناولت الكثير من السكر لعلاج نقص السكر في الدم.
- تعرّضت لنقص السكر في الدم أثناء الليل دون معالجته (ارتفاع السكر في الدم صباحاً بعد نقص السكر ليلاً).

هل لديك أسئلة حول مرض السكري؟
خدمة معلومات مرض السكري

Service InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi D

universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Diabète Québec

ارتفاع السكر في الدم الأعراض والإجراءات الواجب اتخاذها



ما هو ارتفاع السُّكَّر في الدَّم؟

ارتفاع السُّكَّر في الدَّم هو ارتفاع في مستوى السُّكَّر في الدَّم فوق القِيَم المُستهدفة، وهي كما يلي:

- فوق 7 مليمول/لتر، على الرِّيق أو بعد أكثر من أربع ساعات من تناول الطَّعام؛
- فوق 10 مليمول/لتر، بعد ساعتين من بدء وجبة الطَّعام.

ماذا تفعل إذا كنت تُعاني من ارتفاع السُّكَّر في الدَّم؟

لجميع الأشخاص

بالنسبة للشخص المصاب بمرض السُّكَّر من النوع 2

بالنسبة للشخص المصاب بمرض السُّكَّر من النوع 1

إذا كان مستوى السُّكَّر في الدَّم لديك فوق 14 مليمول/لتر، تَحَقَّق من وجود أجسام كيتونية (أحماض) في الدَّم لتَقْيِيم خطر الحُماض الكيتوني وقم باتباع توصيات فريق الرِّعاية الصَّحيَّة.

إِسْتَشِر الطَّبَّيب فوراً إذا ظهرت واحدة أو أكثر من هذه الحالات:

إِسْتَشِر الطَّبَّيب فوراً إذا ظهرت واحدة أو أكثر من هذه الحالات:

— مُستوى السُّكَّر في الدَّم لديك فوق 25 مليمول/لتر وتُشعر بالتَّعاس الشديد.

— أنت مُسَوَّش، مُرْتَبِك، لديك هَلُوسَة أو سلوكك مختلف عن المُعتاد (عن الطَّبَّيب).

— لا تَتَحَمَّل أيِّ سائل أو طعام صلب (جامد).

— تُظهر عليك علامات الجفاف مثل جفاف الفم، العيون الغائرة، الجلد الأقل مرونة، إلخ...

— درجة حرارتك فوق 38.5 درجة مئويَّة لِمدَّة أكثر من 48 ساعة.

إِشْرَب الماء بانتظام لمُساعدة جِسمك على التَّخلُّص من فائِض السُّكَّر في البول وَمَنع الجفاف.

— إذا أمكن، قُمْ بنشاط بدني خفيف، مثل المَشْي.

— قَلِّل من تناول الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات بشكل كبير.

— اِتَّبِع بروتوكول تعديل الأدوية أو الأنسولين حَسَب تَوَصِيَات فريق الرِّعاية الصَّحيَّة الخاص بك.

— قُمْ بتطبيق إستراتيجيات السيطرة على نسب التَّوَتُّر.

— قُمْ بقياس مستوى السُّكَّر في الدَّم بشكل أكثر تَكَرَّراً.

— حاول تحديد سبب ارتفاع مستوى السُّكَّر في الدَّم واتخذ التَّدابِير المناسبة لِتَجَنُّب تَكَرَّار ذلك.

— مستوى السُّكَّر في الدَّم لديك فوق 20 مليمول/لتر، رغم تناول جُرعة تَصْحيَّة (تعديليَّة) من الأنسولين.

— مُستوى الأجسام الكيتونية في الدَّم لديك فوق 1.5 مليمول/لتر وتُشعر بالغثبان، القيء، رائحة نَفَس تشبه رائحة الفاكهة أو آلام في البطن.

— مُستوى الأجسام الكيتونية في الدَّم لديك فوق 3 مليمول/لتر.

إن التَّعَرُّض المُتَكَرِّر لارتفاع مُستوى السُّكَّر في الدَّم يَزِيد من مَخاطر الإصابة بِمُضاعَفَات على المَدَى الطَّوِيل في العينين، والكليتين، والأعصاب، والأعضاء التَّناسليَّة، والقلب، والأوعية الدَّمويَّة.