

الأعراض



الرَّعْشَة



الجوع الشَّديد



التَّعَرِّق



الصُّدَاع



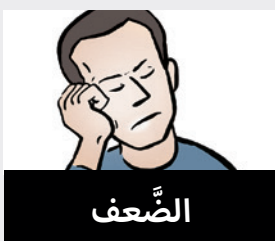
إِضطراب (تَدَهُّور) الرُّؤية



الدَّوخَة



التَّغْيِير المُفَاجِئُ فِي المَزَاج



الصَّفَف

أعراض نقص السُّكَّر في الدَّم أثناء اللَّيْلِ:

- التَّعَرِّق؛
- الكَوَايس؛
- إضطراب النَّوم؛
- الصُّدَاع عند الإِسْتِيقَاط.

أنت مُعَرَّض للإصابة بنقص السُّكَّر في الدَّم إذا:

- كنت تتناول دواء من فئة مُحفِّزات إفراز الأنسولين:
- غليكلازيد (Diamicron^{MD} و Diamicron^{MD} MR)،
- غليمبيريد (Amaryl^{MD})،
- غليبوريد (Diabeta^{MD})،
- ريباغلينديد (GlucoNorm^{MD}).
- تأخذ حُقن الأنسولين.

ما الَّذي يُمكن أن يُسبِّب نقص السُّكَّر في الدَّم؟

- فاتَّك أو تأخَّرت في تناول وجبة الطَّعام.
- تناولت كمِّيَّات من الكربوهيدرات (السُّكَّريَّات) أقل من المعتاد.
- قُمت بِمُمارسة نَشَاط بَدَنِي مُكثَّف أو لفترة طويلة بدون تعديل علاجك أو تناول الكربوهيدرات.
- تناولت الكحول خلال الـ 24 ساعة الماضية.
- تناولت جرعة من دواء السُّكَّرِي أعلى من اللازم.

هل لديك أسئلة حول مرض السُّكَّرِي؟
خدمة معلومات مرض السُّكَّرِي

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

نقص السُّكَّر في الدَّم الأعراض والإجراءات الواجب اتَّخاذها



علاج نقص السُّكَّر في الدَّم

لديك أعراض + مستوى السُّكَّر في الدَّم لديك أقل من 3.9 مليمول/لتر



أنت قادر على مُعالجة نَفْسك بِمُفردك

تَناوَل
15 جراماً من الكربوهيدرات
ذات الإمتصاص السَّريع:



• 4 أقراص من Dex4^{MD}؛

• 15مل (ملعقة كبيرة) من شراب الدَّرة، أو العسل أو شراب القيقب (sirop d'érable)؛

• 15مل (ملعقة كبيرة أو 4 أكياس) من السُّكَّر المُذاب في الماء؛

• 150مل (3/2 كوب) من المشروبات الغازية العادية، أو مشروبات الفاكهة أو عصير الفاكهة؛

• 15 إلى 20 جراماً من الحلوى (مثل: Life Savers^{MD} 6 أو 2 من لفائف Rockets^{MD}).

حالة الوَعي لديك غير سليمة + أنت بحاجة إلى المُساعدة

أنت قادر على البَلع

يجب أن يُساعدك شخص آخر في تناول
20 جراماً من الكربوهيدرات
ذات الإمتصاص السَّريع:



• 5 أقراص من Dex4^{MD}؛

• 20مل (4 ملاعق صغيرة) من شراب الدَّرة، أو العسل أو شراب القيقب (sirop d'érable)؛

• 20مل (4 ملاعق صغيرة أو 5 أكياس) من السُّكَّر المُذاب في الماء؛

• 200مل (3/2 كوب) من المشروبات الغازية العادية، أو مشروبات الفاكهة أو عصير الفاكهة؛

• 20 إلى 25 جراماً من الحلوى (مثل: Life Savers^{MD} 8 أو 3 من لفائف Rockets^{MD}).

أنت غير قادر على البَلع

يجب على شخص آخر أن:

يَضَعك على جَنْبك

+

يوقف مَصَّحَة الأنسولين الخاصَّة بك (إذا كانت موجودة)

+

يَحِقِّن لك الجلوكاجون (glucagon)
عن طريق الأنف أو الحقن

+

يُتَّصل برقم الطَّوارئ 911



إنتظر 15 دقيقة، ثم تَحَقِّق من مستوى السُّكَّر في دمك مرَّةً أُخرى.



إذا كان مستوى السُّكَّر في دمك أقل
من 3.9 مليمول/لتر



خُذ نفس العلاج مرَّةً أُخرى.

مستوى السُّكَّر في دمك 3.9 مليمول/لتر أو أكثر



موعد وجبتك خلال السَّاعة القادمة.



مَوعِد وجبتك بعد أكثر من ساعة

تَناوَل وجبة خفيفة مكوَّنة من
الكربوهيدرات + البروتينات،
على سبيل المثال: شريحة خبز + 30 مل
(ملعقتان كبيرتان) من زبدة الفول السوداني



هل ستقود السيَّارة؟ إنتظر 40 دقيقة بعد علاج نقص السُّكَّر في الدَّم وتأكَّد من أنَّ مستوى السُّكَّر في دمك أكثر من 5 مليمول/لتر.
إبحث عن سبب نقص السُّكَّر في الدَّم واتَّخذ الإجراءات اللازمة لضمان عدم تكرار الموقف.