



الخدمات الطبية الملكية  
شعبة الخدمات العامة والتغذية  
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

## هبوط السكر في الدم



- **للهبوط الشديد:** غالباً ما تكون نسبة السكر في الدم أقل من ٥٥ ملغم/ديسيلتر مع عدم فقدان الوعي، تناول احدى الاغذية التالية:

- ٤-٥ حبات من حبوب سكر الجلوکوز.
- كوب عصير فواكه.
- ملاعق صغيرة سكر او عسل (يمكن اذابتها بالماء).

\*\*\* في حال اذا لم يكن المريض قادر على البلع (نتيجة فقدان الوعي) يجب اعطاء حقنة الجلوکاجون اذا توفرت والاتصال مع الاسعاف مباشرة.



- انتظر ١٥ دقيقة (إذا كانت حالتك مستقرة) ثم اعد فحص نسبة السكر، إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من ٧٠ ملغم/ديسيلتر قم مرة اخرى بتناول ١٥ غم من الكربوهيدرات (كما في الخطوة الثانية) ثم اعد فحص السكر بعد ١٥ دقيقة اخرى.

## الخطوة الرابعة

- في حال ان الوجبة القادمة ستكون بعد اكثرب من ساعة، قم بتناول وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات بطينة الامتصاص مثل: ١/٢ رغيف صغير ساندويش جبن او لبنة او حمص او فول كوب لبن رائب او كوب حليب كامل الدسم.

## علاج هبوط السكر

### ← الخطوة الأولى

- عندما يشعر المريض بهبوط السكر يجب ان يفحص نسبة السكر بجهاز فحص السكر السريع وإذا لم يتوفّر الجهاز تعالج الحالة على انها هبوط سكر.

### ← الخطوة الثانية

- إذا كان مستوى السكر في الدم أقل من ٧٠ ملغم/ديسيلتر تصرف فوراً كما يلي:

### • للهبوط الخفيف او المتوسط الشدة:

غالباً ما تكون نسبة السكر في الدم ٧٠-٥٥ ملغم/ديسيلتر ، تناول احدى الاغذية التالية :



- ٤-٣ حبات من حبوب سكر الجلوکوز.
- ١/٢ كوب عصير فواكه .
- ١/٢ كوب مشروب غازي محلی (ليس دايت)
- ٦-٥ حبات من السکاکر ( ملمس ) .

- ملعقة طعام سكر او عسل ( يمكن اذابتها بالماء ).

\*\*\* لا ينصح بتناول نشويات معقدة مثل **الخبز والبسكويت والشوكولاتة** لأن امتصاصها بطيء.

## ← الوقاية من هبوط السكر

- للوقاية من هبوط السكر على مريض السكري مراعاة الامور التالية:
- العلاجات وادوية السكري:
- على الشخص المصاب بالسكري معرفة الادوية التي تسبب هبوط السكر وكيفية تناولها وتنظيمها مع نظامه الغذائي.

## ← البرنامج الغذائي

يقوم اختصاصي التغذية بتنظيم نموذج غذائي يراعي فيه السعرات الحرارية التي يحتاجها المريض تتناسب مع نظامه اليومي ورغباته. كما يجب ان تكون الوجبات منتظمة وبكميات محددة وعدم الغاء اي من الوجبات الرئيسية او الوجبات الصغيرة.



## ← النشاط الرياضي

- لمنع هبوط السكر الناتج عن ممارسة التمارين الرياضية ينصح باتباع التالي:
- فحص نسبة السكر قبل ممارسة اي تمرين رياضي وتناول وجبة صغيرة اذا كان مستوى السكر اقل من 100 ملغم/ ديسيلتر.
- تعديل جرعة الدواء قبل ممارسة التمارين الرياضية.

- الشعور بالضعف العام والتعب



- صعوبة التركيز
- ارتباك ذهني



- غباش في العينين
- واضطراب في الرؤيا.



- الهياج والتوتر، السلوك العدواني وتغير طبيعة الشخصية

- تشنجات بالجسم
- فقدان الوعي (الغيبوبة)

## ← أسباب هبوط السكر

- اخذ جرعة كبيرة وغير مناسبة من الانسولين او الأقراص المخفضة للسكري.
- إلغاء احدى الوجبات الرئيسية.
- عمل تمارين رياضية شديدة او مجهود بدنى شديد.
- وجود قصور كلوي او كبدي مما يؤدي إلى عدم قدرة الجسم على التخلص من الحبوب التي يتناولها مريض السكر.
- اعتلال الجهاز العصبي الالإرادي مما يؤدي إلى نقص حركة المعدة وبالتالي بقاء الطعام في المعدة لفترة طويلة قبل أن يذهب للأمعاء حيث يتم هضمه وامتصاصه للدم.

- يحدث هبوط السكر او انخفاض السكر عندما ينخفض مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة اختلال التوازن بين كمية الطعام وتأثير الأدوية المخفضة للسكر في الدم مثل الانسولين او أدوية السكري عن طريق الفم.

- يحدث هبوط السكر فجأة ويكون بسيطاً سهل المعالجة بتناول كمية من الطعام او الشراب الذي يحتوي على السكر او الجلوكوز، وإذا لم يعالج تسوء الحالة ويظهر على المريض اعراض التشوش وعدم التوازن او الاغماء، وفي الحالات الشديدة من انخفاض السكر يعاني المريض من تشنجات وغيبوبة واحياناً الموت.

## ← اعراض هبوط السكر

- من المهم جداً أن يعرف المصاب بمرض السكري اعراض هبوط السكر في الدم وذلك لتفادي فقدان الوعي، تبدأ اعراض هبوط السكر في الظهور عندما ينخفض معدل السكر بالدم عن (70 ملغم / ديسيلتر):



- الارتعاش

- الإحساس بالجوع

- التعرق

- خفقان القلب



- تتميل في الجسم وخدران