

فقيه.

اكاديمية فقيه الطبية  
Fakeeh Care Academy

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية  
Fakeeh Care Group



## تعليمات لحالات إرتفاع وانخفاض السكر في الدم



## تعليمات لحالات ارتفاع السكر في الدم

- يعتبر سكر الدم مرتفعاً إذا كان فوق الهدف أو إذا كان ٢٥٠ ملغ/دل في تحليتين منفصلتين في أوقات متفاوتة من المهم علاج ارتفاع السكر في الدم، لأنه إذا لم يتم العلاج قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تتطلب الرعاية الطارئة، مثل غيبوبة السكري. على المدى الطويل، إستمرار ارتفاع السكر في الدم، حتى لو لم يكن مستوى عالي جداً، يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات تؤثر على العينين والكلى والأعصاب والقلب.

### العوامل التي تساهم في ارتفاع السكر في الدم:

١. عدم استخدام ما يكفي من الإنسولين أو الحبوب المخفضة للسكر.
٢. عدم حقن الإنسولين بشكل صحيح أو استخدام الإنسولين منتهي الصلاحية
٣. عدم إتباع الغذاء الصحي لمريض السكري
٤. عدم ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية
٥. وجود مرض او عدوى
٦. استخدام بعض الأدوية، مثل أدوية الكورتيزون
٧. التعرض للإصابة أو أي جروح
٨. الضغط النفسي

### العلامات والأعراض المبكرة لإرتفاع سكر الدم

- التعرف على الأعراض المبكرة لإرتفاع سكر الدم يمكن أن يساعدك على علاج الحالة فوراً إنتبه:  
كثرة التبول، زيادة العطش، عدم وضوح الرؤية، إعياء، صداع الرأس.

### العلامات والأعراض المتأخرة لإرتفاع سكر الدم والتي تتطلب علاج فوري في المستشفى

- استفراغ وغثيان، ضيق في النفس، جفاف الفم، ضعف عام وتعب، ألم في البطن، الأرتباك، فقدان الوعي والغيبوبة.

## • نصائح لخفض مستوى السكر في الدم

١. إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وسيلة فعالة للسيطرة على نسبة السكر في الدم مثل المشي ٣٠ دقيقة ٥ أيام في الأسبوع.
٢. تناول الأوعية الصحية الخاصة لمرضى السكري وتجنب المشروبات السكرية. بإمكانك إستشارة أخصائية التغذية إذا كنت تواجه صعوبة في تنظيم وجباتك.
٣. عليك تجنب تناول الكثير من الأوعية المحتوية على الكربوهيدرات، مثل الأوعية المحتوية على نسبة عالية من النشويات مثل: الخبز بأنواعه ( الأسمر والأبيض ) والبطاطا والعصائر والعسل والأرز والمعكرونة والحبوب.
٤. عليك بأكل اللحوم البيضاء ( الأسماك والتونة و الدجاج ) والخضروات ومنتجات الألبان.
٥. إشرب الكثير من السوائل مثل الماء والمشروبات الخالية من السكر طول اليوم.
٦. متابعة نسبة السكر في الدم كل ٤ ساعات وكتابته في دفتر التسجيل الخاص بك لمراجعتك مع طبيبك.
٧. إذا كنت نسيب أن تأخذ حبوب السكري الخاصة بك فتناولها عندما تتذكر.
٨. إذا كنت تتناول الإنسولين، تناول الجرعة التالية الموصى بها مع تقليل النشويات في الوجبة التالية. وإذا كان لا يزال مرتفعا بعد ٤ ساعات من الوجبة فعليك بأخذ جرعة تصحيحية من الإنسولين السريع لخفض مستوى السكر حسب تعليمات الطبيب.
٩. عليك بالإحتفاظ بقائمة للأدوية الموصوفة لك وإحضارها معك في حال المراجعة في العيادة الخارجية أو في حال المجي للطوارئ.

## • عليك التوجه إلى وحدة الطوارئ مباشرة في حال:

١. اذا كنت مريضا ولا تستطيع أن تاكل أي طعام أو شرب السوائل.
٢. إسهال او قي مستمر.
٣. مستويات الجلوكوز في دمك أعلى من ٢٥٠مجم/ديسيلتر بشكل مستمر.

## • عليك المتابعة في العيادة الخارجية في حال:

١. كان مستوى الجلوكوز في الدم أكثر من ٢٥٠ مجلم/دل على الرغم من أنك قد تناولت دواء السكري.
٢. لديك صعوبة في الحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم ضمن الهدف المطلوب، وكنت قادرا على تناول الطعام والشراب بدون غثيان أو إستفراغ أو إسهال.

## تعليمات لحالات انخفاض السكر في الدم

- هبوط السكر هي الحالة التي يصبح فيها معدلات السكر منخفضة عن المعدلات الطبيعية لها اقل من ٧٠ ملجم حيث أن الجلوكوز هو مصدر الطاقة في جسم الإنسان.

### • الاسباب التي تؤدي إلى نقص السكر في الدم:

١. أخذ جرعات أكثر من المحددة من أدوية علاج السكري كالإنسولين والعقاقير والتي تعمل على تخفيض مستوى سكر الدم.
٢. عدم إنتظام الوجبات وتأخيرها.
٣. ممارسة التمارين الرياضية بشكل زائد دون التخطيط المسبق.

### • علامة وأعراض هبوط السكر المفاجئ:

١. شعور بالدوار، الشعور بالجوع.
٢. الارتباك والعصبية
٣. التعب والإرهاق والرعدة.
٤. تسارع ضربات القلب.
٥. خدر حول الفم أو الشفاهة.
٦. اضطراب المزاج وعدم المقدرة على التفكير.
٧. عدم وضوح الرؤية.
٨. صعوبة في الكلام.
٩. نقص في درجة الوعي واحتمالية الدخول في غيبوبة.

### • معالجة نقص السكر في الدم:

١. إفحص مستوى السكر في الدم على الفور إذا شعرت بأعراض نقص السكر في الدم وإذا كان ٧٠ ملغم/دل أو اقل عليك إتباع ما يسمى قاعدة ١٥.
٢. تناول ١٥ جرام من الكربوهيدرات سريعة المفعول. نصف كوب عصير أو ملعقة كبيرة من السكر أو العسل، ٤ حبات من الجلوكوز أو ٣ حبات تمر.
٣. إفحص مستوى السكر في الدم بعد ١٥ دقيقة إذا كان مستوى السكر لايزال منخفضا (أقل من ٧٠ ملغم/ دل ) تناول ١٥ جراما اخرى من الكاربوهيدرات السريعة.
٤. عندما يصل مستوى السكر الى ١٠٠ ملغم/ ديسيلتر. تناول وجبة خفيفة وهذا يساعد على منع إنخفاض آخر في نسبة السكر في الدم.
٥. عليك بإخبار الآخرين ( أفراد الأسرة ) في حالة هبوط السكر أن يقدموا لك الكاربوهيدرات السريعة المفعول إذا لم تتمكن من الحصول عليها بنفسك.
٦. يجب التعرف على حقنة الجلوكاجون التي تستخدم عند حدوث غيبوبة هبوط السكر في المنزل والمدرسة ومكان العمل أخبر أفراد أسرتك في حال كنت فاقدا للوعي أن يمتنعوا عن إعطائك أي شئ عن طريق الفم والحقن بواسطة الجلوكاجون على أن يتم نقلك إلى أقرب مستشفى.

## • تجنب حدوث نقص السكر في الدم:

١. تناول وجبات الطعام الأساسية والوجبات الخفيفة بانتظام ولا تقوت أو تأخر أي وجبة.
٢. احمل دائماً معك الكربوهيدرات السريعة المفعول مثل السكر والتمر أو اقراص الجلوكوز.
٣. افحص مستوى السكر في الدم وفقاً لتعليمات الطبيب المعالج. عليك معرفة ماهي المعدلات الطبيعية للسكر قبل وبعد الأكل ومتى يجب عليك فحص مستوى السكر.
٤. عليك المحافظة على تسجيل القراءات الخاصة بمستوى السكر وإحضارها معك في زيارتك للطبيب حيث أنها سوف تساعد الطبيب بتحديد الجرعات. النظام الغذائي والرياضة المناسبة لك.
٥. افحص السكر في الدم قبل ممارسة الرياضة وإذا كان مستوى السكر في الدم أقل من ١٠٠ ملغ/ديسيلتر.
٦. تناول وجبة خفيفة ما يعادل ١٥ جرام من الكربوهيدرات مثل: نصف حبة موز أو نصف كوب عصير أو كوب حليب أو ٤-٦ حبات بسكويت.
٧. إذا كنت سوف تمارس الرياضة لأكثر من ساعة فـد تحتاج إلى فحص السكر في الدم كل ٣٠ دقيقة وعند الإنتهاء من التمرين.
٨. تناول الدواء السكري حسب تعليمات طبيبك. لا تأخذ ادوية إضافية للسكري دون استشارة الطبيب.
٩. أخبر الأشخاص الآخرين الذين يعملون أو يعيشون معك أن لديك مرض السكري وكيفية علاج إنخفاض سكر الدم.
١٠. يجب أن يتعلم الأشخاص المقربون منك كيفية إعطاء حقنة الجلوكاجون ومتى عليهم إستخدامها بالأخص في حالة إصابتك بالسكر من النوع الأول (مرض السكر المعتمد على الإنسولين).
  ١١. ارتد سواراً أو بطاقة تعريفية لإخبار الآخرين بأنك مصاب بالسكري.
  ١٢. تحدث مع طبيبك و مثقف مرضى السكري وأخصائية التغذية وقم بزيارتهم بشكل دوري.
  ١٣. عليك بالإحتفاظ بقائمة للأدوية الموصوفة لك وإحضارها معك في حال المراجعة في العيادة الخارجية أو في حال المجئ للطوارئ.

## • يجب التوجه إلى وحدة الطوارئ في حال:

١. حدوث تشنجات أو فقدان الوعي.
٢. إستمرار هبوط السكر إلى أقل من ٥٠ ملجرام/دلسيلتر بالرغم من محاولة علاج الإنخفاض.

## • يجب المتابعة في العيادة الخارجية في حال:

١. حدوث انخفاض السكر بشكل متكرر.
٢. الإحتياج إلى تعديل جرعات العلاجات أو الإنسولين.
٣. الرغبة بالإستفسار عن الحالة.