

ارتفاع وانخفاض السكر في الدم



ارتفاع السكر في الدم

- يعتبر سكر الدم مرتفعاً إذا كان فوق الهدف أو إذا كان ٢٥٠ ملغ/دل أو أعلى في تحليلين منفصلين في أوقات متفاوتة.

من المهم علاج ارتفاع السكر في الدم، لأنه إذا لم يتم العلاج يمكن أن يصبح ارتفاع سكر الدم شديداً و يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تتطلب الرعاية الطارئة، مثل غيبوبة السكري.

على المدى الطويل، استمرار ارتفاع السكر في الدم، حتى لو لم يكن شديداً، يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات تؤثر على العينين والكلى والأعصاب والقلب.

- **العوامل التي تساهم في ارتفاع السكر في الدم:**

١. عدم استخدام كمية كافية من الإنسولين أو حبوب السكر.
٢. عدم حقن الإنسولين بشكل صحيح أو استخدام الإنسولين منتهي الصلاحية.
٣. عدم اتباع الغذاء الصحي لمريض السكري.
٤. عدم ممارسة النشاط البدني .
٥. وجود مرض أو عدوى.
٦. استخدام بعض الأدوية، مثل أدوية الكورتيزون.
٧. التعرض لإصابة أو الخضوع لعملية جراحية .
٨. الضغط النفسي.

- **العلامات والأعراض المبكرة لارتفاع سكر الدم:**

التعرف على الأعراض المبكرة لارتفاع سكر الدم يمكن أن يساعدك على علاج الحالة فوراً :

• كثرة التبول، زيادة العطش، عدم وضوح الرؤية، إعياء، صداع الرأس.

- **العلامات والأعراض المتأخرة لارتفاع سكر الدم والتي تتطلب علاج فوري في المستشفى:**

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

- **نصائح لخفض مستوى السكر في الدم :**

١. إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وسيلة فعالة للسيطرة على نسبة السكر في الدم مثل المشي٣٠ دقيقة ٥ أيام في الأسبوع.

٢. اتبع خطة الأكل الخاصة بمرض السكري. يساعد ذلك على تناول كميات أقل من الطعام وتجنب المشروبات السكرية. إذا واجهت صعوبة في الالتزام بخطة وجباتك، فاستشر طبيبك أو اختصاصي التغذية للحصول على المساعدة.

٣. تحتاج إلى تجنب الأغذية المحتوية على نسبة عالية من النشويات مثل الخبز (الأسمر والأبيض) والبطاطا والعصائر والعسل والأرز والمعكرونة والحلويات.

٤. عليك بأكل اللحوم البيضاء (الأسماك والتونة و الدجاج) والخضروات ومنتجات الألبان.

٥. اشرب الكثير من السوائل مثل الماء والمشروبات الخالية من السكر طوال اليوم.

٦. متابعة نسبة السكر في الدم كل ٤ ساعات وكتابته في دفتر التسجيل الخاص بك لمراجعته مع طبيبك.

٧. إذا نسيت 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 مرتفعاً بعد ٤ ساعات من الوجبة فعليك بأخذ جرعة تصحيحية من الإنسولين السريع لخفض مستوى السكر حسب تعليمات الطبيب.

٩. عليك بالاحتفاظ بقائمة للأدوية الموصوفة لك و إحضارها معك في موعد المراجعة في العيادة الخارجية أو في حال المجيء للطوارئ.

- **عليك التوجه إلى وحدة الطوارئ مباشرة في حال:**

١. اذا كنت مريضاً ولا تستطيع أكل أي طعام أو شرب السوائل.

٢. إسهال أو قيء مستمر.

٣. مستويات الجلوكوز في دمك أعلى من ٢٥٠مجم/ديسيلتر بشكل مستمر.

- **المتابعة في العيادة الخارجية (.....) خلال (.....) أو 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 قادراً على تناول الطعام والشراب بدون غثيان أو استفراغ أو إسهال.

انخفاض السكر في الدم

- نقص سكر الدم هو حالة يكون فيها مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم منخفض بشكل غير طبيعي (أقل من ٧٠ ملغ/ديسيلتر)، ويُعد الجلوكوز المصدر الرئيسي للطاقة في جسمك.

- **أسباب انخفاض السكر في الدم:**

١. أخذ جرعات أكثر من المحددة من أدوية علاج السكري كالأنسولين و الحبوب التي تعمل على تخفيض مستوى سكر الدم.

٢. عدم انتظام الوجبات وتأخيرها.

٣. ممارسة التمارين الرياضية بشكل زائد دون التخطيط المسبق.

- **علامة وأعراض هبوط السكر :**

قد لا تكون هناك علامات تحذيرية، أو قد تظهر لديك:

١. الشعور بالدوار، والجوع.

٢. الارتباك والعصبية

٣. التعب والإرهاق والرعشة.

٤. التعرق والرعشة.

٥. تسارع ضربات القلب.

٦. خدر حول الفم أو الشفاة.

٧. اضطراب المزاج وعدم المقدرة على التفكير.

٨. عدم وضوح الرؤية.

٩. صعوبة في الكلام.

١٠. نقص في درجة الوعي و احتمالية الدخول في غيبوبة.

- **معالجة نقص السكر في الدم:**

١. افحص مستوى السكر في الدم على الفور إذا شعرت بأعراض نقص السكر في الدم وإذا كان ٧٠ ملغم/دل أو أقل عليك اتباع 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. افحص مستوى السكر في الدم بعد ١٥ دقيقة إذا كان مستوى السكر لايزال منخفضاً (أقل من ٧٠ ملغ/ دل) تناول ١٥ جراماً أخرى من الكاربوهيدرات السريعة.

٤. عندما يصل مستوى السكر إلى ١٠٠ ملغ/ ديسيلتر. تناول وجبة خفيفة، مثل: (كوب صغير من الحليب أو نصف شريحة خبز) وهذا يساعد على منع انخفاض 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. احرص دائماً على حمل مصدر للكربوهيدرات سريعة المفعول. إذا ظهرت عليك أعراض انخفاض سكر الدم ولم يكن لديك جهاز قياس السكر، فاستخدم مصدرًا للكربوهيدرات سريعة المفعول على أي حال. تجنّب الأطعمة الغنية بالدهون، لأن محتوى الدهون قد يجعل رفع مستوى سكر الدم يستغرق وقتاً أطول.

٧. اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان يجب عليك حمل ابرة الغلوكاجون. الغلوكاجون هو دواء يُحقن عندما تصاب بانخفاض شديد في سكر الدم وتفقد الوعي.

٨. علّم الآخرين (أفراد الأسرة) كيفية مساعدتك إذا ظهرت عليك أعراض انخفاض سكر الدم. أخبرهم عن هذه الأعراض. اطلب منهم حقنك بالغلوكاجون إذا فقدت وعيك أو أصبت بنوبة بسبب انخفاض سكر الدم، وعلّمهم كيفية استخدام حقنة الغلوكاجون.

٩. اطلب منهم أن يأخذوك إلى قسم الطوارئ بالمستشفى، لأن هذه حالة طارئة. وأخبرهم بعدم محاولة جعلك تبتلع أي شيء إذا كنت في غيبوبة أو أصبت بنوبة.

- **الوقاية من انخفاض سكر الدم:**

١. تناول وجبات الطعام الأساسية والوجبات الخفيفة بإنتظام ولا تفوت أو تأخر أي وجبة.

٢. احمل دائماً معك الكربوهيدات السريعة المفعول مثل السكر والتمر أو أقراص الجلوكوز.

٣. افحص مستوى سكر الدم لديك حسب التعليمات. واسأل طبيبك عن مستويات سكر الدم التي يجب أن تكون قبل وبعد تناول الطعام، وعدد المرات التي يجب فيها فحص مستوى السكر ومتى.

٤. سجل نتائج مستوى سكر الدم لديك وأحضر هذا السجل معك عند زيارة طبيبك، حيث قد يساعده ذلك في تعديل أدويتك أو نظامك الغذائي أو جدول تمارينك.

٥. افحص مستوى سكر الدم لديك قبل ممارسة التمارين الرياضية. يمكن للتمارين أن تخفض مستوى سكر الدم، إذا كان مستوى سكر الدم أقل من ١٠٠ ملغ/ديسيلتر، تناول وجبة خفيفة من الكربوهيدرات. من الأمثلة: نصف موزة، كوب واحد من الحليب، أو نصف كوب من العصير.

٦. إذا كنت ستقوم بالتمارين الرياضية لأكثر من ساعة، قد تحتاج إلى فحص مستوى سكر الدم كل ٣٠ دقيقة. كما يُنصح أيضًا بفحص مستوى سكر الدم بعد التمرين.

٧. تناول الدواء السكري حسب تعليمات طبيبك. لا تأخذ أدوية إضافية للسكري دون استشارة الطبيب.

٨. أخبر الأشخاص الآخرين الذين يعملون أو يعيشون معك أن لديك مرض السكري وكيفية علاج انخفاض سكر الدم.

٩. 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).

١٠. تذكّر دائماً حمل بطاقة أو ارتداء سوار يُشير إلى أنك مصاب بالسكري.

١١. تحدث مع طبيبك وأخصائي التغذية قبل بدء نظام غذائي لإنقاص الوزن.

١٢. احرص على حضور جميع مواعيدك ومتابعة زياراتك بانتظام مع طبيبك، وأخصائي التثقيف السكري، وأخصائي التغذية.

١٣. احرص دائماً على حمل قائمة بأدويتك وأحضرها عند موعد المتابعة أو في حال ذهابك إلى قسم الطوارئ.

- **يجب التوجه إلى وحدة الطوارئ في حال:**

١. حدوث تشنجات أو فقدان الوعي.

٢. إستمرار هبوط السكر إلى أقل من ٥٠ ملجلرام/دلسيليتر ولا يستجيب للعلاج.

- **المتابعة في العيادة الخارجية (.....) خلال (.....) أو في حال:**

١. حدوث انخفاض السكر بشكل متكرر.

٢ الاحتياج إلى تعديل جرعات العلاجات أو الأنسولين .

٣. الرغبة بالاستفسار عن حالتك.

فقيه

مجموعة فقيه للرعاية الصحية

Fakeeh Care Group