



نشرة معلومات عن إجراء صحي
نسخة محدثة في يوليو/تموز 2020

نقص غلوكوز الدم

ما هو؟

نقص السكر في الدم هو انخفاض نسبة السكر في الدم وهو أحد أكثر المشاكل المتعلقة بمرض السكري شيوعًا. قد يؤدي تناول المفرط للأدوية أو عدم تناول ما يكفي من الطعام أو ممارسة الرياضة بكثرة إلى انخفاض نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري، ويمكن أن يسبب عدم علاجه مخاطرًا صحية خطيرة. قد تختفي الأعراض تمامًا عند بعض المصابين بانخفاض سكر الدم، بينما يعاني البعض الآخر من الارتعاش والجوع والتعرق وتغيرات المزاج.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيتمتع على الطبيب العام تحديد مسببات انخفاض سكر الدم الذي تعاني منه، سيقوم طبيبك العام أيضاً بالتالي:

- يفحص مستويات السكر في الدم
- يقيم أدويةك وجرعاتك
- يقوم بتوعيتك بعلامات وأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم
- يراجع لياقتك لقيادة السيارة وتشغيل الآلات الثقيلة
- يتأكد من أن لديك طقم طوارئ الجلوكاجون في المنزل
- يحيلك إلى أخصائي محلي لمرض السكري إذا لزم الأمر

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيستمر طبيبك العام في فحص صحتك ومراجعة أدويةك بانتظام. قد تحتاج إلى تسجيل الأعراض الخاصة بك والاحتفاظ بسجل جلوكوز الدم لديك خلال فترة سبعة أيام. وقد يحيلك طبيبك العام أيضاً للحصول على توعية بشأن مرض السكري إذا لزم الأمر.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

- أحمل معك دائماً الكربوهيدرات وبطاقة هوية توضح أنك مصاب بالسكري. احتفظ بسجل لجميع نوبات انخفاض السكر في الدم.
- حاول معرفة سبب انخفاض السكر في الدم حتى تتقي حدوثه.

إذا كنت تشك في حدوث انخفاض لنسبة السكر في الدم اتبع

قاعدة الخمسة عشر 15

تناول 15 جراماً من الكربوهيدرات سريعة المفعول، مثلاً

- خمس حبات جبلي بينز متوسطة الحجم
- نصف كوب من عصير الفاكهة أو المشروبات الغازية المحتوية على السكر
- ثلاثة ملاعق صغيرة سكر أو عسل

انتظر 15 دقيقة وأعد فحص سكر الدم

إذا كان سكر الدم لا يزال أقل من 4.0 ملمول/ لتر، كرر الخطوات أعلاه.

إذا كان موعد وجبتك التالية أبعد أكثر من ربع ساعة، تناول الكربوهيدرات بطيئة المفعول، مثلاً

- قطعة من الفاكهة
- كأس حليب
- شطيرة
- علبة صغير من لبن الزبادي قليل الدسم
- قطعتان أو ثلاثة من الفاكهة المجففة



متى يجب أن أستدعي سيارة إسعاف؟

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من نوبة شديدة من نقص الغلوكوز في الدم، اتصل فوراً على الرقم (000)

نقص غلوكوز الدم

ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟

خدمات مرضى السكري في المستشفيات المحلية

تدير المستشفيات المحلية خدمات للمصابين بمرض السكري الذين يحتاجون إلى رعاية متخصصة، وتقدم هذه العيادات التقييم والعلاج والتوعية.

• خدمة مرضى السكري في مستشفى بانكستاون-لدكيب: الهاتف: 9722 8366

• خدمة مرضى السكري في مستشفى فيرفيلد: الهاتف: 8738 4577

• خدمة مرضى السكري في مستشفى منطقة باورال: الهاتف: 4861 0303

• خدمة مرضى السكري في مستشفى ليفربول: الهاتف: 8738 4539

• خدمة مرضى السكري في مكارثر (مستشفى كامبلتون/كامدن): الهاتف: 4634 4028

أطباء أخصائيون قطاع خاص

يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى طبيب أخصائي خاص.

ما الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

ماذا بوسعي أن أفعل إذا تعرضت لنوبة؟

أين يمكنني معرفة المزيد عن الوقاية؟

ما هي استراتيجيتي لمنع انخفاض نسبة السكر في الدم؟

ماهي الأغذية التي ينبغي علي أن أحملها معي؟

كيف أعرف أنني أعاني من نوبة انخفاض سكر الدم؟



أين يمكنني معرفة المزيد؟

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد حول انخفاض سكر الدم، فقد تستفيد من قائمة الموارد التالية:

• هيئة مرض السكري الأسترالية: diabetesaustralia.com.au

• نقص غلوكوز الدم

• بوابة مرض السكري متعددة الثقافات

• وزارة الصحة في كوينزلاند - إعطاء الجلوكاجون لنقص غلوكوز الدم الحاد: health.qld.gov.au