

ما مدى ارتفاع المخاطر لديك؟

يمكن أن يؤدي إلى نقص السكر الشديد في الدم:

الارتباك الذهني، فقدان الوعي، نوبات تشنّج، وقوع إصابة، حوادث السيارات، مشاكل في العلاقات، فقدان أعراض نقص السكر في الدم، تغير في نبضات القلب

نقص السكر الشديد في الدم

لا يُمكنك علاج نوبات انخفاض السكر الشديد في الدم بنفسك نظراً لاختلال التفكير لديك أو فقدانك للوعي.

الهدف

التوصّل إلى أفضل تحكم ممكن بمستوى الغلوكوز للحيلولة دون الإصابة بنقص السكر الشديد في الدم.

مستوى الخطر
منخفض



عوامل تزيد من خطورة الإصابة لوضعها بعين الاعتبار

أنت:

لا تتناول سلفونيل يوريا^١ (مركبات السلفونيل يوريا – على سبيل المثال أماريل، غلوكوترول، ديابيتا) أو الجلندينغليينديس (على سبيل المثال براندينوستارليكسو غلوفاست).

يجب أن تكون قادراً على تمييز انخفاض السكر لديك دوماً

لديك الأعراض "الكلاسيكية" المعروفة التي تحذر من الإصابة بنقص السكر في الدم (كالتعرق والارتعاش).

كنت تُعاني من انخفاض مستويات السكر في الدم (أدنى من ٣,٩ مليمول/ل، أو ٧٠ ملغم/دل) بمعدل لا يتجاوز ٣ مرات في الأسبوع.

لم تُعان من نوبات نقص السكر الشديد في الدم في العام الماضي.

أنت:

تُعاني من انخفاض مستويات السكر في الدم لأدنى من ٣ مليمول/ل أو ٥٤ ملغم/دل بمعدل ٣ مرات أو أكثر في الأسبوع.

كُنت تُعاني من انخفاض مستويات السكر بمعدل أدنى من ٣,٩ مليمول/ل أو ٧٠ ملغم/دل لأكثر من ٣ مرات في الأسبوع.

كُنت تُعاني من بعض بعض من الأعراض التحذيرية الخاصة بانخفاض السكر في الدم.

أُصبت بنقص السكر الشديد في الدم مرةً واحدة في العام الماضي.

تشرب الكحوليات بإفراط أو على معدة فارغة.

لم تُعدل جرعة الأنسولين مع وجبات الطعام أو عند ممارسة التمارين.

مستوى الخطر
متوسط



أنت:

تُعاني من انخفاض مستويات السكر في الدم لأدنى من ٣ مليمول/ل أو ٥٤ ملغم/دل بمعدل ٣ مرات أو أكثر في الأسبوع.

لم تُعان مطلقاً أو نادراً ما عانيت من أعراض سكر الدم التحذيرية التي تُشير إلى مستويات أقل من ٣ مليمول/ل أو ٥٤ ملغم/دل.

أُصبت بنقص السكر الشديد في الدم أكثر من مرة في العام الماضي.

تجاوزت سن الـ ٧٠ عام أو كُنت تُعاني من ضعف في الذاكرة أو من الخرف.

كُنت تعاني من ضعف الكفاءة الوظيفية للكلية.

تتناول عدة أنواع من الأدوية.

مستوى الخطر
مرتفع



الطرق التي يُمكن أخذها بعين الاعتبار لتقليل الخطر:

فحص نسبة السكر في الدم

- حسب التوصيات.
- عند الإصابة بأعراض انخفاض السكر في الدم.
- بعد مرور ١٥ دقيقة على معالجة انخفاض السكر في الدم للتحقق من الإفاقة.

يجب أن يكون لديك طعام أو شراب غني بالسكر (كربوهيدرات) لعلاج انخفاض مستويات السكر لديك.

قُم بعلاج حالات انخفاض السكر في الدم فوراً بتناول طعام أو شراب غني بالسكر دوماً.

نفس طرق خفض عوامل الخطورة المذكورة أعلاه زانداً الآتي:

فحص نسبة السكر في الدم

- أربع مرات أو أكثر في اليوم (قبل أخذ الأنسولين وحسب التوصيات).
- قبل أو أثناء أو بعد ممارسة التمارين.

اطلب من مقدم الرعاية الصحية أن يقوم بـ:

- مراجعة أدوية السكري الخاصة بك.
- معرفة إذا ما كنت بحاجة إلى اختبارات دم أخرى (مثل اختبارات الفاعلية الوظيفية الكلوية والهضمية والدرقية).
- وصف وصف عدة غلوكاغون مع شرح كيفية استخدامه أو شريكة الحياة لشريكك.

احصل على المعلومات التوعوية الخاصة بالوقاية من نقص السكر الشديد في الدم.

احرص على فحص السكر في الدم قبل قيادة السيارة وأثناء القيادة لفترة طويلة، وعدم القيادة عندما يكون مستوى السكر في الدم أقل من ٥ مليمول/ل أو ٩٠ ملغم/دل.

نفس طرق الخطورة المنخفضة والمتوسطة زانداً الآتي:

تجنب جميع الحالات التي يكون فيها السكر أقل من ٣ مليمول/ل أو ٥٤ ملغم/دل لمنع زيادة العلامات التحذيرية أو تجدها.

خذ بعين الاعتبار الاستفسار عن أدوية السكري التي تترافق مع أدنى مستوى خطورة للإصابة بانخفاض السكر في الدم.

احرص على استبدال عدة الغلوكاغون ذات الصلاحية المنتهية.

استفسر من مقدم الرعاية الصحية عن كيفية استخدام جهاز الرصد المستمر لمستوى الغلوكوز.

إذا كنت تستخدم الأنسولين، استفسر من مقدم الرعاية الصحية عن كيفية استخدام مضخة الأنسولين تتوقف عن الضخ عندما ينخفض السكر في الدم السكر في الدم.

^١سلفونيل العميم: غليميبيريد، غلايبريد/غلاينكلاميد غليكلازيد، توليوتاميد غلينيديس العميم: ريبا غلينيدي، وميتيغلينيدي، وناتغلينيدي

*مقياس التوعية حول نقص السكر "هل تُمنّر متى تبدأ نوبات نقص السكر لديك؟"

الإجابة من ١-٧، حيث يُشير (١) إلى ١ = أميّز النوبات دوماً، ٧ = غير واعي مطلقاً؛ مجموع النقاط كـ ٤ تشير إلى قلة التمنّر

*تعريف آخر - الأعراض فقط عندما تكون نسبة السكر في الدم أقل من ٣ مليمول/ل أو ٥٤ ملغم/دلو لا تحدث على الإطلاق.

يهدف هذا المنشور إلى تقديم معلومات عن العوامل التي غالباً ما ترتبط مع زيادة خطر الإصابة بنقص السكر في الدم، بالإضافة إلى توصيات غالباً ما ترتبط غالباً بتقليل عوامل الخطورة. إن وجود أي عامل محدد من عوامل الخطورة لا يعني بالضرورة أن شخصاً ما معرض لمخاطر كبيرة، كما أن اتباع أي توصية معينة من التوصيات لا يضمن بالضرورة توصية محددة لا تضمن بالضرورة أن الشخص لن يُصاب بنقص السكر الشديد في الدم. إذ يجب أخذ العوامل الأخرى ذات الصلة بحالة الفرد بعين الاعتبار عوامل أخرى ذات صلة بحالة الفرد يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تقييم مستوى الخطر والخطة السريرية. يُمثّل هذا المنشور وسيلة توعوية وإرشادات للكشف الأولي عن عوامل الخطر والتوصيات المحتملة.