



إبو غليسميا

معرفة الداء ومعالجته

الإبو غليسميا هو نقص نسبة السكر (غليكوز) في الدم أقل من المعدل العادي أي أقل 70 ميلغرام / دسليتر* .
وهي مضاعفات متوالية بكثرة لدى مرضى السكري.

إن معرفة بعض القواعد البسيطة تساعد كل من يعاني من داء السكري وأفراد عائلته من مواجهة هذه الحالة في أحسن الظروف.

* تقاس نسبة السكر في الدم بـ: ميلغرام (ملغ) في دسليتر (دسليتر)

ما سبب ذلك

- الإفراط في جرعات الأنسولين .
- الإفراط في تناول الأدوية المخفضة لنسبة السكر .
- وجبة غير كافية /متأخرة/ استغنى عنها.
- عدم أكل وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية
- نشاط بدني مكثف أو غير معوض بالتغذية
- تناول الكحول والبطن فارغ أو بنسبة مفرطة

إذا تجنبت هذه الأخطاء، يمكنك الوقاية من داء نقص السكر في الدم.

تعرف على أعراض المرض



• الإحساس بالجوع

• الشعور بضيق عام



• تعرق شديد

• أوجاع الرأس



• خفقان القلب

• الشعور بالضعف



• الإرتعاش



• نقص أو ضبابية في البصر



كيف يتم مواجهته

لا يشك الخوف ولا تشرع في الأكل بشراهة.

عليك بقياس نسبة السكر بشرط الإختبار معتمدا على نفسك إذا كان ممكنا (المراقبة الذاتية).

تذكر:

• تجنب أكل الشكولات و الكراميل الصلب لأنها تسعرق وقتا طويلا في الرفع من نسبة السكر في الدم.

• عدم تناول المشروبات "لايت".

• في حالة كانت نسبة سكر في الدم تفوق 100 ملغ/دسليتر وتشعر بأعراض الإبو غليسميا، فعليك بتناول الكربوهيدرات المركبة كالرقائق، شرائح البسكويت أو الفاكهة.

• إذا تعذرت عليك المراقبة عن طريق شريط الإختبار، وتشعر بأعراض نقص نسبة السكر في الدم فعليك أن تتبع القاعدة 15.

إذا كانت نسبة الدم أقل من 70 ملغ / دسليتر

إستعمل القاعدة 15 :

1. تناول 15 غرام من الكربوهيدرات سريعة الإمتصاص (مثال: السكر العادي أو عصير الفاكهة).

15 غرام من الكربوهيدرات سريعة الإمتصاص متواجدة بـ : 2 أكياس من من السكر، 1/2 عليه الكوكاكولا، 1 عصير الفاكهة 200 مل.

2. إنتظر 15 دقيقة وراقب من جديد نسبة السكر.

3. إذا لم ترتفع نسبة السكر بـ 50 ملغ/دسليتر، فتناول 15 غرام أخرى من الكربوهيدرات سريعة الإمتصاص إلى غاية ألا تتجاوز نسبة السكر 100

توصيات

إذا كنت تعاني من داء السكري فعليك أن تحمل معك دائما بعض أكياس من السكر وأشرطة الإختبار للمراقبة الذاتية حتى لا تجد نفسك عاجزا أمام الحالات الإستعجالية.
إذا كنت تشعر بأعراض داء السكري تجنب القيادة، وإذا كنت أثناء القيادة، توقف على الفور! وأن تقيس نسبة السكر في الدم، وأن تقوم بتصحيحها حسب القاعدة المذكورة .

في حالة فقدان الوعي بسبب نقص نسبة السكر في الدم، اتصل فورا بالرقم 118