

تعرف على علامات نقص السكر في الدم

انخفاض نسبة السكر في الدم

يختلف رد فعل كل شخص على انخفاض نسبة السكر في الدم لديه. تعرف على العلامات والأعراض الخاصة بك، وعلى المزيد حول نصائح الإدارة الذاتية لمرض السكري من خلال التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، وعلى www.TeamingUp.us

خطوات لإدارة انخفاض نسبة السكر في الدم لديك¹

1. تناول 15 غراماً من الجلوكوز أو الكربوهيدرات البسيطة، الموجودة في:
 - ملعقة كبيرة من السكر أو العسل أو شراب الذرة
 - 4 أونصات (2/1 كوب) من العصير أو الصودا العادية (غير المخصصة للحمية)
 - أقراص أو جل الجلوكوز (اتبع التعليمات الموجودة على العبوة)
 2. انتظر 15 دقيقة وافحص نسبة السكر في الدم مرة أخرى
 3. كرر ذلك حتى يصبح سكر الدم ضمن المعدل الطبيعي
 4. بمجرد الوصول إلى المعدل الطبيعي، اتبع ذلك بتناول وجبة خفيفة أو وجبة خلال ساعة واحدة
- قد لا تكون هناك أي أعراض، لذا قم بفحص نسبة السكر في الدم وفقاً للجدول الذي أوصى به مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



دوخة



ارتعاش



تعرق



صداع



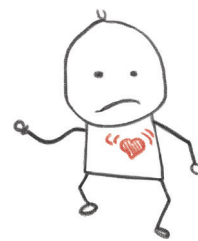
جوع



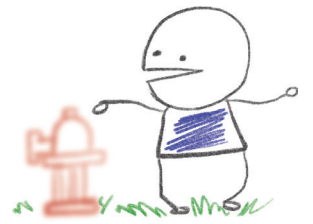
تغيرات في المزاج / ارتباك



تعب شديد وشحوب



ضربات قلب سريعة



عدم وضوح في الرؤية

في حالة الطوارئ، اتصل بـ:

رقم الهاتف

الإسم

إذا كانت لديك حالة طبية طارئة حقيقية، اتصل دائماً بالرقم 911.



تعرف على علامات زيادة الدم في السكر

ارتفاع نسبة السكر في الدم

تعرف على العلامات والأعراض الخاصة بك، وعلى المزيد حول نصائح الإدارة الذاتية لمرض السكري من خلال التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، وعلى

www.TeamingUp.us

خطوات لإدارة ارتفاع نسبة السكر في الدم

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا واجهت أيًا من أعراض زيادة السكر في الدم كما هو موضح أعلاه.

قد يقوم (تقوم) بتعديل:

- خطة الوجبات
- روتين النشاط البدني
- الأدوية

اعمل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتحديد عدد المرات التي تحتاج فيها إلى فحص مستويات السكر في الدم. قد لا تكون هناك أي أعراض، لذا قم بفحص نسبة السكر في الدم وفقاً للجدول الذي أوصى به مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



عطش شديد



جفاف الفم



كثرة التبول



نعاس



كثرة التبول في الفراش



آلام في المعدة / غثيان

في حالة الطوارئ، اتصل بـ:

رقم الهاتف

الإسم

إذا كانت لديك حالة طبية طارئة حقيقية، اتصل دائماً بالرقم 911.



الموقع الإلكتروني للجمعية الأمريكية للسكري. زيادة السكر في الدم (ارتفاع نسبة السكر في الدم).

<https://diabetes.org/diabetes/medication-management/blood-glucose-testing-and-control/hyperglycemia>