هبوط السكر: تعرّف إليه وتصرف وأنت واعٍ

الرجفة والتعرق والجوع والخفقان والتشوش قد تكون علامات هبوط. عالجه بسرعة وفق خطتك.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

الخطة المكتوبة أقرب من الذاكرة

للبالغين، تُستخدم قاعدة 15-15 غالبًا عندما يكون السكر 70 mg/dL (3.9 mmol/L) أو أقل: تناول 15 غرامًا من كربوهيدرات سريعة المفعول، وانتظر 15 دقيقة ثم أعد القياس. كرر إذا بقي منخفضًا. اختر جلوكوزًا بكمية محسوبة من الملصق أو مشروبًا محلى يوفّر الكمية؛ تختلف أحجام العبوات. بعد التعافي اتبع خطتك لوجبة أو وجبة خفيفة. للأطفال ولمستخدمي الأنظمة الآلية قد تختلف الكمية؛ لا تنسخ قاعدة البالغين تلقائيًا.

تعلم مسبقًا ما تعتبره خطتك هبوطًا وكيف تعالجه ومتى تعيد القياس ومتى تتصل. احتفظ بالمستلزمات في مكان تستطيع الوصول إليه. لا تؤخر التعامل مع أعراض مقلقة كي تقرأ مقالًا، ولا تقُد وأنت غير آمن.

خطوات تساعدك على الفهم

1. توقف عن النشاط واجلس في مكان آمن، وافحص إن أمكن دون تأخير العلاج.
2. تناول العلاج السريع وأعد القياس بعد 15 دقيقة، ويفضّل التحقق بالدم عند تأخر المجس.
3. إذا استمر الهبوط أو عاد أو لم تتحسن، اطلب مساعدة طبية عاجلة.

انتبه إلى هذا الفرق

استخدام الشوكولاتة كخيار أول، أو إعطاء طعام لشخص لا يبلع بأمان، أو علاج الهبوط بالإنسولين.

هل «لايت» يعالج الهبوط؟

المشروب الخالي من السكر لا يوفّر الكربوهيدرات اللازمة لعلاج الهبوط.

متى أطلب المساعدة؟

التشوش الشديد أو التشنج أو فقد الوعي أو تعذّر البلع: اتصل بالطوارئ المحلية وانتقل لتعليمات الهبوط الشديد.

المصادر وحدود الاستخدام

CDC – علاج انخفاض السكر

https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/treatment-low-blood-sugar-hypoglycemia.html

NIDDK – انخفاض جلوكوز الدم

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia