

علاج سكر الدم المنخفض

عند أخذ الأنسولين أثناء الحمل

السكري والحمل

جيم باتيسون، مركز رعاية العيادات الخارجية والجراحة ♦ مستشفى أبوتسفورد الإقليمي ومركز السرطان

ما هو سكر الدم المنخفض؟

يحدث سكر الدم المنخفض حين يكون مستوى السكر في دمك أقل من 3.8 أثناء حملك وحين تأخذين الأنسولين.

ما الذي يسبب سكر الدم المنخفض؟

- يمكن لسكر الدم أن ينخفض حين:
- تفقدين إحدى الوجبات أو تاكلين في وقت متأخر من اليوم.
- تاكلين أقل من المعتاد.
- لا تتناولين الكربوهيدرات.
- تنخرطين في أنشطة بدنية أكثر من المعتاد.
- تأخذين أنسولين أكثر من المطلوب أو تأخذينه في الوقت الخاطئ.

كيف تستطيعين أن تعرفي أنك تعانيين من سكر دم منخفض؟

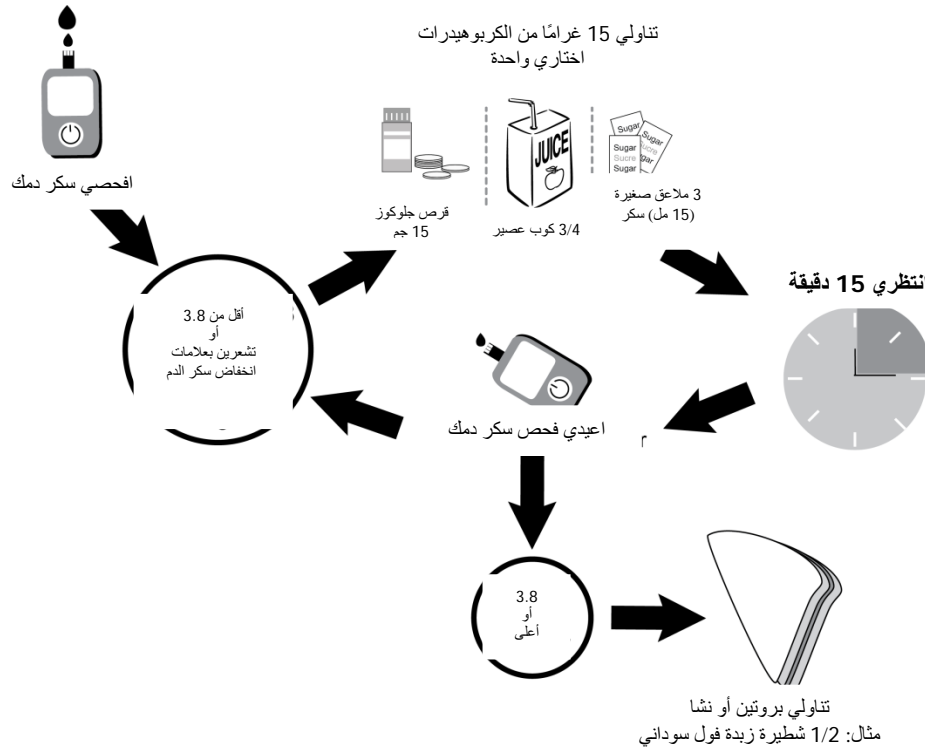
قد تلاحظين أيًا من هذه العلامات التي تدل على انخفاض سكر الدم:

- الشعور بالاهتزاز
- الشعور بالارتباك
- الجوع الشديد
- الصداع
- الشعور بوخز حول الفم
- الشعور بضربات القلب السريعة
- التعرق والشعور بالبرد والنداوة
- الدوار وتغميم الرؤية
- سرعة الانفعال

ماذا يمكن أن تفعلي؟

- عالجي سكر دمك المنخفض في أسرع وقت ممكن.
- ثقفي دائمًا الآخرين حول سكر دمك المنخفض وكيف يرعونك حين يحدث ذلك لك.

علاج سكر الدم المنخفض: خذي 15 ... انتظري 15



احملي دائمًا مواد كربوهيدراتية سريعة المفعول واحتفظي بها بالقرب منك في كل الأوقات.

لا تقودي السيارة أبدًا إذا كان مستوى سكر دمك أقل من 3.8 أو إذا شعرتي بعلامات انخفاض سكر دمك.

تابعي علاج سكر الدم المنخفض وانتظري بين 45 و60 دقيقة قبل قيادة السيارة.