



أمانة للرعاية الصحية
Amana Healthcare
Brought to you by M42

مرض السكري من النوع الثاني



TYPE 2 Diabetes

يعد اتباع نظام غذائي صحي متوازن والحفاظ على وزن صحي أو الوصول إليه خطوة مهمة في إدارة مرض السكري وتقليل خطر الإصابة بأمراض أخرى ، مثل أمراض القلب أو السكتة الدماغية. بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، قد يصف لك الطبيب حبوب و / أو الأنسولين ليساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم. هذه ليست حمية خاصة بل من أجل حياة صحية أفضل.

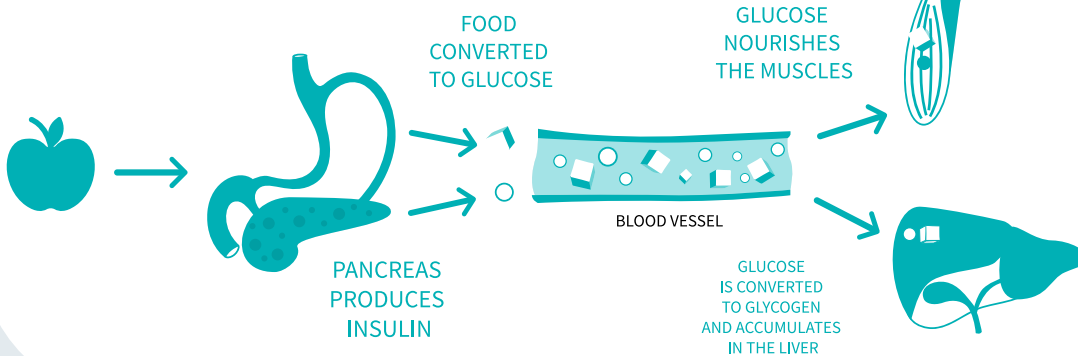
ما هي التغييرات التي قد أحتاج إلى القيام بها؟

- تناول وجبات منتظمة. ثلاث وجبات في اليوم ستساعدك على التحكم في شهيتك ومستويات الجلوكوز في دمك
- أضف الكربوهيدرات النشوية مع كل وجبة. اختر تلك التي يتم امتصاصها ببطء
- لديها أقل نسبة لمؤشر السكر في الدم (GI) على سبيل المثال معكرونة القمح الكامل، والأرز البسمتي، لسان الحمل ، البطاطا الحلوة، الموز والشوفان والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والحبوب.
- تناول المزيد من البقول. أدرج الفول والعدس والحمص بانتظام في نظامك الغذائي
- احرص على تناول 2-3 حصص من الفاكهة وما لا يقل عن 3 حصص من الخضار والسلطة كل يوم .
- تجنب الصلصات التي تحتوي على سعرات حرارية والإضافات مثل الخبز المحمص أو البصل المقرمش
- قلل من الأطعمة والمشروبات السكرية
- قلل من تناول الأطعمة الدهنية. على وجه الخصوص ، قلل من الدهون المشبعة مثل: الزبدة ، السمن ، الجبن
- والدهون من اللحوم . تجنب الأطعمة المقلية.
- قلل من كمية الملح التي تضيفها إلى طعامك ، وقلل من تناول الأطعمة المالحة
- حاول تناول حصتين على الأقل من الأسماك الزيتية كل أسبوع ، مثل السلمون والرنجة والماكريل، سمك السلمون المرقط أو البلكاراد

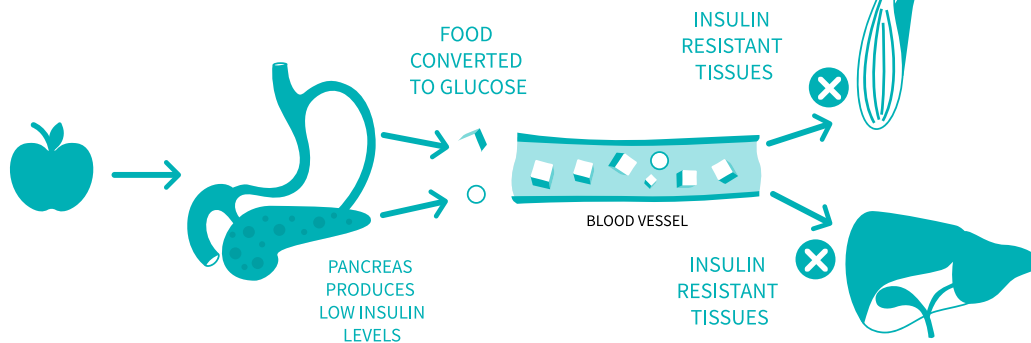
ما هو مرض السكري من النوع 2؟



HEALTHY



DIABETES TYPE 2



- هناك عدة أنواع مختلفة من داء السكري ، وكلها خطيرة. يعاني ٩ من كل ١٠ مرضى السكري من مرض السكري من النوع ٢. داء السكري من النوع ٢ هو حالة لا ينتج فيها جسمك كمية كافية من الأنسولين أو الأنسولين الذي يصنعه لا يعمل بشكل صحيح.
- الأنسولين هو هرمون يتم إنتاجه بشكل طبيعي في البنكرياس ، والذي يحافظ على مستويات الجلوكوز في الدم (ويسمى أيضًا مستويات السكر في الدم) تحت السيطرة. يتم إطلاق الجلوكوز في الدم عند هضم الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات.
- الأنسولين ضروري لنقل الجلوكوز من الدم إلى خلايا الجسم لاستخدامه في الطاقة. كما أنه يمنع الكبد من إطلاق الجلوكوز (يوجد لدينا جميعًا مخازن الجلوكوز في الكبد). إذا كان جسمك لا يستطيع استخدام الأنسولين بشكل صحيح أو إنتاج ما يكفي منه ، فلا يمكنه استخدام الجلوكوز لمنحك الطاقة.
- يمكن أن يتراكم الجلوكوز في الدم - ارتفاع مستويات السكر في الدم - مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة إذا لم يعالج.

ما الذي يسبب مرض السكري من النوع 2؟

- ينتج مرض السكري من النوع 2 عن مزيج من نمط الحياة والجينات. هناك عوامل معينة تزيد من خطر إصابتك ، بما في ذلك:
- العمر - أكبر من 40 عامًا (أو أكثر من 25 عامًا إذا كنت من جنوب آسيا)
- الوزن - زيادة الوزن ، خاصة إذا كان لديك بطن كبير
- العرق - أن تكون أفريقيًا أسود أو أفريقيًا كاريبي أو جنوب آسيوي أو صيني
- التاريخ العائلي - وجود والد أو أخ أو أخت مصاب بمرض السكري
- التاريخ الطبي السابق - الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، وتاريخ الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية ، وسكري الحمل ، أو المرض العقلي الشديد الذي يتم علاجه بالأدوية المضادة للذهان.

ما هي أعراض مرض السكري من النوع 2؟

- يعاني بعض الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 من أعراض ارتفاع مستويات السكر في الدم ، بينما لا يعاني البعض الآخر من أي أعراض واضحة. ربما عانيت من بعض هذه الأعراض دون أن تدرك أنها مرتبطة بمرض السكري من النوع 2:
- الذهاب إلى المرحاض كثيرًا - كان جسمك يحاول التخلص من المستويات المرتفعة من الجلوكوز بجعلك تخرج المزيد من البول
- الشعور بالعطش الشديد ، والشرب أكثر وعدم القدرة على إرواء عطشك - فأنت تصاب بالجفاف ، مما يسبب العطش الشديد
- الشعور بالتعب أكثر من المعتاد - كانت طاقة جسمك أقل نظرًا لانخفاض نسبة الجلوكوز التي تدخل الخلايا
- إنقاص الوزن دون محاولة - بدأ جسمك في استخدام مخازن الدهون والبروتينات للحصول على الطاقة لأنه لا يمكنه استخدام الجلوكوز من الطعام والشراب الذي كنت تتناوله.

كيف يمكن علاج مرض السكري من النوع 2؟

هناك نوعان من العلاجات الرئيسية لمرض السكري من النوع 2:

1. الأكل الصحي والنشاط البدني.

الحالات ذات الصلة ، مثل السرطان

إذا كنت مصابًا بداء السكري ، فأنت أكثر عرضة للإصابة بأنواع معينة من السرطان. ويمكن لبعض علاجات السرطان أن تؤثر على مرض السكري لديك وتجعل من الصعب التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم. إذا كنت تعاني من أحد هذه المضاعفات المزمنة ، فأنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات أخرى. لذلك إذا تضررت الأوعية الدموية في قدميك على سبيل المثال ، يمكن أن يحدث الضرر لأجزاء أخرى من جسمك مثل الكلى والقلب أيضًا. هذا يعني أنك بحاجة إلى متابعة فحوصاتك الصحية ومستويات الجلوكوز في الدم لإدارة مشكلات أخرى.

هذا أمر خطير ، ولهذا نريدك أن تكون لديك كل الحقائق حتى تتمكن من منع تفاقم المضاعفات.

ما هو الرجيم الصحي المعتدل؟

النظام الغذائي الصحي المتوازن يستند على المجموعات الغذائية الخمس كما هو مبين في الصورة أعلاه. يضيف اختيار الأطعمة المختلفة من داخل كل مجموعة التنوع. الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون و / أو السكر ليست مفيدة للأكل الصحي ويجب تناولها فقط من حين لآخر وبكميات صغيرة.

الأطعمة النشوية

يتم تكسير الكربوهيدرات التي أساسها النشا إلى جلوكوز ويتم امتصاصها في الدم. الجلوكوز ضروري لتزويد جسمك بالطاقة. حاول اختيار أنواع عالية في الألياف والحبوب الكاملة كلما استطعت لأن هضمها أبطأ.

أهم النصائح:

- اختر الحبوب المختلطة أو الحبوب أو الجاودار أو الخبز المصنوع من البذور
- استخدم الدقيق البني أو الدقيق الكامل
- قدمها بدون إضافة دهون زائدة مثل الزبدة أو الزيت أو السمن
- اختر الحبوب الكاملة أو الشوفان
- تجنب تناول الحبوب المكسوة بالسكر والعسل والموسلي. إذا كنت بحاجة إلى تحلية الحبوب ، فاستخدم مُحليًا أو فاكهة مقطعة أو طازجة أو مجففة
- اختر أرز بسمتي وقدمه مسلوقة أو مطهواً على البخار بدلاً من المقلي
- يجب تقليل تناول البطاطس المحمص أو المقلية ورقائق البطاطس
- اهرسي البطاطس بدون إضافة أي دهون مثل الزبدة أو زيت الزيتون
- اختر الصلصات قليلة الدسم لتناولها مع المعكرونة ، مثل الصلصات التي أساسها الطماطم
- حصر أحجام حصص الأطعمة النشوية على ثلث طبقك.

دهون وزيتون

تحتوي جميع الدهون والزيوت على نسبة عالية من السعرات الحرارية ، لذلك إذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، فيجب عليك الحد من تناولك. يمكن أن يساعد تقليل تناولك للدهون المشبعة (الدهون الحيوانية وزيت جوز الهند) والتحول إلى الدهون غير المشبعة ، مثل الزيوت النباتية وعباد الشمس وبذور اللفت والزيتون أو الجوز ، على خفض مستويات الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

أهم النصائح:

2. الأكل الصحي والنشاط البدني والأدوية التي قد تشمل الأنسولين.

- طبيبك سوف يتحدث إليك عن كيفية إدارة مرض السكري. قد تحتاج فقط إلى إجراء تغييرات في نمط الحياة في البداية ، ولكن بمرور الوقت قد تحتاج أيضًا إلى تناول دواء السكري ، والذي قد يشمل حقن الأنسولين.

المضاعفات

إذا تُرك مرض السكري دون علاج و / أو لم يتم إدارته بشكل جيد ، فقد يؤدي ذلك إلى عواقب وخيمة. يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم إلى تلف النهايات العصبية الصغيرة في أجزاء مختلفة من الجسم مثل العينين والقدمين.

هذه مشاكل طويلة الأمد يمكن أن تتطور تدريجيًا ، ويمكن أن تؤدي إلى أضرار جسيمة إذا لم يتم علاجها.

مشاكل العين (اعتلال الشبكية)

يعاني بعض مرضى السكري من مرض في العين يسمى اعتلال الشبكية السكري والذي يمكن أن يؤثر على بصرهم. إذا تم اكتشاف اعتلال الشبكية - عادةً من خلال اختبار فحص العين - فيمكن علاجه والوقاية من فقدان البصر. إذا ترك دون علاج ، يمكن أن يفقد الشخص بصره.

مشاكل القدم

إن الإصابة بمرض السكري تعني أنك أكثر عرضة لخطر الإصابة بمشاكل خطيرة في القدم والتي يمكن أن تؤدي إلى البتر إذا لم يتم علاجها. يمكن أن يؤثر تلف الأعصاب على الشعور في قدميك ، ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم إلى تلف الدورة الدموية ، مما يجعلها أبطأ للشفاء من القروح والجروح. يمكن أن تؤدي هذه إلى عدوى لا يمكن علاجها ويجب بتر القدم أو الساق.

النوبة القلبية و السكتة الدماغية

عندما تكون مصابا بداء السكري، وارتفاع مستوى السكر في الدم لفترة من الوقت يمكن أن تتلف الأوعية الدموية. هذا يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

مشاكل الكلى (اعتلال الكلية)

يمكن أن يتسبب مرض السكري في تلف الكلى على مدى فترة طويلة من الوقت مما يجعل من الصعب التخلص من السوائل الزائدة والفضلات من جسمك . يحدث هذا بسبب ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم وارتفاع ضغط الدم. يُعرف باسم اعتلال الكلية السكري أو أمراض الكلى.

تلف الأعصاب (الاعتلال العصبي)

قد يصاب بعض مرضى السكري بتلف الأعصاب الناجم مع مرور الوقت عن ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم . هذا يمكن أن يجعل من الصعب على الأعصاب نقل الرسائل بين الدماغ وكل جزء من أجسامنا حتى يمكن أن تؤثر على كيفية رؤيتنا وسمعنا وشعورنا وحركتنا.

أمراض اللثة ومشاكل الفم

الأخرى يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى زيادة السكر في اللعاب. هذا يجلب البكتيريا التي تنتج الحمض الذي يهاجم مينا الأسنان ويضر باللثة. يمكن أن تتلف الأوعية الدموية في لثتك أيضًا ، مما يزيد من احتمالية إصابة اللثة بالعدوى.

- استخدم كميات صغيرة الحجم ، على سبيل المثال ، بدلاً من السكب ، استخدم ملعقة صغيرة وتهدف إلى الحصول على ملعقة صغيرة من الزيت كحد أقصى لكل شخص لكل وجبة.
- اختر الزيوت الأحادية غير المشبعة والأطعمة القابلة للدهن.
- ضعيها على الخبز والخبز المحمص والبسكويت بشكل رقيق فقط ، وتجنب إذا أمكن.
- قد لا تزال الأصناف قليلة الدسم تحتوي على الكثير من الدهون. استخدم باعتدال واقرأ الملصقات.
- قلل من تناول الأطعمة المقلية والمعجنات.
- قم بتكثيف الصوصات بالدقيق بدون إضافة دهون.
- اختر الأطعمة الخفيفة قليلة الدسم ، مثل الفاكهة ، وريفيتا ، والبسكويت ، وكعك الشوفان ، وكعكات الأرز ، وأعواد الخبز ، والجبن القريش ، ورقائق البطاطس المخبوزة ، والفشار العادي.

فواكه وخضراوات

الفاكهة والخضروات مصدر جيد للفيتامينات والمعادن والألياف . يساعد تناول ما لا يقل عن 2-3 حصص من الفاكهة موزعة على مدار اليوم وما لا يقل عن 2-3 حصص من الخضار يوميًا على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. الخضروات منخفضة السعرات الحرارية وتحتوي على القليل جدًا من السكر وبالتالي يمكن تناولها بحرية دون رفع مستويات السكر في الدم. وزع تناول الفاكهة على مدار اليوم لتجنب الارتفاع المفاجئ في مستويات الجلوكوز في الدم.

الحصة الواحدة 80 جرام أو:

- 1 فاكهة متوسطة الحجم ، مثل التفاح والموز والكمثرى والبرتقال.
- 2 فاكهة صغيرة ، مثل البرقوق ، ساتسوما ، الباشن فروت.
- حفنة من الفاكهة الصغيرة مثل العنب والتوت والليتشي والطماطم.
- 1-2 شرائح من الفاكهة الكبيرة ، مثل البطيخ والأناناس والمانجو والبابايا.
- 2-3 ملاعق كبيرة من الفاكهة المطبوخة أو المعلبة في العصير.
- ½ - 1 ملعقة كبيرة من الفاكهة المجففة ، مثل التمر ، الكشمش ، الخوخ ، المشمش.
- 2-3 ملاعق كبيرة من الخضار الطازجة أو المجمدة أو المعلبة.
- صحن سلطة وسط بدون صوص.
- تحتوي عصائر الفاكهة النقية وعصائر الفاكهة السموذي على سكريات طبيعية وستؤدي إلى ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم ، لذا لا تزيد عن كوب واحد صغير في اليوم.

الحليب ومنتجات الألبان

يحتوي الحليب والجبن ومنتجات الألبان الأخرى على الكالسيوم الذي يساعد في الحفاظ على صحة الأسنان والعظام . اختر 2-3 حصص في اليوم. الحصة الواحدة 200 مل من الحليب ، 30 جم من الجبن أو وعاء صغير من الزبادي.

أهم النصائح:

- استبدل الحليب كامل الدسم بنصف الدسم أو منزوع الدسم
- اختر الجبن قليل الدسم أو الجبن الكريمي قليل الدسم أو الجبن القريش

- تجنب الجبن المطبوخ حيث يحتوي على نسب عالية من الدهون والملح.
- بشر الجبن يساعدها على المضي قدمًا.
- قد يحتوي الزبادي قليل الدسم على نسبة سكر أعلى من الأصناف العادية ، اختر "النظام الغذائي" أو الزبادي غير المحلى الخالي من الدسم وقارن الملصق بالجدول الموجود في الصفحات التالية.

اللحوم والأسماك وبدائلها

تزدنا اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والمكسرات والبقول ومصادر البروتين البديلة مثل Quorn® أو فول الصويا أو التوفو بالبروتينات والفيتامينات والمعادن. البقول غنية بالألياف ، وهي مفيدة بشكل خاص للمساعدة في التحكم في مستويات السكر في الدم. الحصة هي 80 جرام من اللحم قليل الدهن ، 140 جرام سمك ، 2 بيضة ، 4-5 ملاعق كبيرة من الفاصوليا أو البقول.

أهم النصائح:

- تناول حصتين من هذه الأطعمة كل يوم.
- اختر اللحوم الخالية من الدهون والدواجن.
- تجنب الأسماك المعلبة بالزيت أو المحلول الملحي ، اختر السمك في الماء أو صلصة الطماطم.
- تجنب إضافة الدهون / الزيت أو القلي. بدلاً من ذلك ، اختر البيض المسلوق أو المخفوق أو المسلوق أو السمك المطهو على البخار أو المشوي أو المطهي على المايكرويف واللحوم / الدجاج المشوي أو المطهي أو المشوي.
- الفاصوليا والبقول مثل العدس والفاصوليا والزيذة والبازلاء السوداء والحمص والفاصوليا منخفضة الدهون وعالية الألياف ويمكن أن تحسن التحكم في نسبة السكر في الدم. جرب إضافته إلى اليخنة والطواجن والكاري. يمكن استخدامها بجانب اللحوم والدجاج أو بدلاً منها.
- تحتوي المكسرات على نسبة عالية من الدهون ، لذلك إذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، فتجنبها كوجبة خفيفة واختر أصنافًا غير مملحة.

الأطعمة والمشروبات السكرية

يمتص الجسم هذه الأطعمة والمشروبات مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم بسرعة. حاول تقليل تناول الأطعمة السكرية واختر البدائل منخفضة السكر. إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا صحيًا ، فليس من الضروري تجنب الأطعمة التي تحتوي على السكر تمامًا. حيثما أمكن ، اختر الأطعمة والمشروبات الخالية من السكر أو قليلة السكر.

أهم النصائح:

- اختر حمية غذائية منخفضة السعرات الحرارية أو خالية من السكر والاسكواش والمشروبات الغازية.
- تجنب إضافة السكر أو شراب السكر إلى الشاي والقهوة ، لا تختار المحليات ذات السعرات الحرارية إذا لزم الأمر.
- اختر سكرًا منخفضًا / بدون سكر مضاف للمربي ، مربى البرتقال والفواكه النقية القابلة للدهن واستخدمها باعتدال.
- تجنب بدائل السكر مثل العسل أو شراب القيقب.
- اختر البسكويت السادة مثل بسكويت الشاي الغني ، كعك الشوفان ، بسكويت دايجستيف الكامل.

المحليات الصناعية

يمكن استخدام المحليات الصناعية بدلاً من السكر في الأطعمة والمشروبات. يمكن شراؤها على شكل أقراص أو مسحوق ، مثل كاندريل و ستيفيا و تروفيا® و وسبليندا .هذه قد تكون مدرجة على الملصقات المكونات كما اسيسولفام -K، الأسبارتام، نوتراسويت ، السكرين و سوكراالوزي. كل نوع من أنواع التحلية سيكون طعمه مختلفًا. يجدر تجربة أنواع مختلفة للعثور على الأنواع التي تفضلها.

الملح

يوصى بأن يكون متوسط تناول الملح أقل من 6 جم ملح (2.4 جم صوديوم) = ملعقة صغيرة واحدة فقط يوميًا. وذلك لأن تناول كميات كبيرة من الصوديوم يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

أهم النصائح:

- اختر أطعمة أقل معالجة (وجبات جاهزة ، شوربات ، الصلصات ، منتجات معلبة)
- تناول أطعمة قليلة الملح (لحم مقعد ، سمك مدخن ، جبن ، زبدة مملحة ، مستخلصات الخميرة ، مكعبات المرق)
- حاول ألا تضيف الملح إلى الطهي ، استخدم بدلاً من ذلك الأعشاب والتوابل والفلفل وعصير الليمون والثوم والخل أو الخردل للنكهة.
- اختر أنواعًا منخفضة الملح حيثما تكون متاحة
- حاول ألا تضع الملح في الطعام عندما تكون على المائدة ، و تأكد من تذوق الطعام أولاً
- قلل من الوجبات الخفيفة المالحة مثل رقائق البطاطس والمكسرات المملحة والبسكويت والزيتون
- شراء الخضار المعلبة والأسماك المكتوب عليها «غير مملح» أو تلك المعلبة في الماء و ليس التي تكون في محلول ملحي أو زيت.

النشاط البدني

يوصى بممارسة الرياضة باعتدال لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا. هذا بسبب الفوائد الصحية التي توفرها التمارين الرياضية ، بما في ذلك:

- تحسين التحكم في جلوكوز الدم
 - تحسين ضغط الدم
 - تحسين مستويات الدهون (مثل أنواع الكوليسترول الجيدة) في الدم
 - تحسين صحة العظام واليونة والمرونة
 - تحسين المزاج والرفاهية العامة
 - الحصول على وزن صحي والحفاظ عليه
- عند ممارسة الرياضة ، سيرتفع معدل ضربات قلبك ويجب أن تشعر بأنك أكثر دفئًا وأنتك تتنفس بعمق أكبر ولكن لا تنفث ، يجب أن تظل قادرًا على إجراء المحادثة.

أهم النصائح:

- يمكن توزيع النشاط على مدار اليوم ، على سبيل المثال ٣ جلسات مدة كل منها ١٠ دقائق أو جلستان مدة كل منهما ١٥ دقيقة.
- اختر الأنشطة التي تستمتع بها: الرقص ، والسباحة ، والبولينج ، والبستنة ، والمشي ، وركوب الدراجات ، وركل الكرة مع أطفالك ، أو أحفادك ، أو بنات أختك أو أبناء أخيك.
- حاول المشي بدلاً من ركوب السيارة.

- قم بالبناء تدريجيًا وحاول وضع بعض أهداف اللياقة البدنية التي يمكنك أن تكافئ نفسك عليها عند تحقيقها.
- إذا كنت قلقًا أو تتناول دواءً ، فناقش أي برنامج تمرين جديد مع طبيبك.

نقص سكر الدم

إن موازنة مستويات الجلوكوز في الدم ليس بالأمر السهل دائمًا وقد تنخفض أحيانًا إلى مستويات منخفضة جدًا. إذا حدث هذا ، فأنت بحاجة إلى اتخاذ إجراء سريع ، لذا تأكد من معرفة الأعراض التي يجب البحث عنها وماذا تفعل.

في الأشخاص غير المصابين بداء السكري ، يحافظ الجسم تلقائيًا على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن المعدل الطبيعي.

إذا بدأ مستوى السكر في الانخفاض بشكل كبير ، يتوقف الجسم عن إنتاج الأنسولين ويطلق بعضًا من الجلوكوز المخزون في الدم.

عندما تكون مصابًا بمرض السكري ، فإن الأمر يتعلق أكثر بالتوازن. قد يكون من الصعب الحصول على الكمية المناسبة من الأنسولين من الطعام الذي تتناوله والنشاط الذي تقوم به. ستكون هناك أوقات يكون فيها جلوكوز الدم لديك منخفض جدًا وقد يصل إلى (>4 مليمول / لتر) ، وهذا ما يسمى بالهيبوغليسميا أو بنقص سكر الدم ، وغالبًا ما يتم اختصاره "هايبو"

ما هي أعراض نقص السكر في الدم؟

يعاني كل شخص من أعراض مختلفة لنقص السكر ولكن أكثرها شيوعًا تشمل:

ما هي أسباب نقص السكر في الدم؟

يحدث نقص سكر الدم بسبب:

- تناول الكثير من الأنسولين مقارنة بكمية الكربوهيدرات المتناولة.
- الأدوية مثل سلفونيل يوريا.
- تفويت تناول وجبة أو تأخيرها.
- أن تكون أكثر نشاطًا من العادة أو قمت بنشاط غير مخطط له.
- في بعض الأحيان يمكن أن يكون لديك نقص السكر في الدم دون سبب واضح.

كيف أعالج نقص السكر في الدم؟

من الضروري علاج نقص السكر في الدم بمجرد التعرف على الأعراض ، أو عند قياس نسبة السكر ووجدت أن مستويات الجلوكوز في الدم منخفضة للغاية. تصرف بسرعة ، أو قد يصبح نقص سكر الدم أكثر شدة وقد تصاب بالارتباك أو النعاس أو حتى تفقد للوعي.

علاج نقص السكر على الفور بأخذ 15-20 جم من الكربوهيدرات سريعة المفعول. هذا يمكن أن يكون:

- 5 أقراص سكر العنب
- 1 ميني كاليفورنيا كولا (150 مل)
- 2 أنبوب من الجلوكوجيل (hypostop)
- كوب صغير من عصير البرتقال النقي (160 مل)
- 4 حبات من جيلي الاطفال.

إذا لم يطرأ تحسن بعد 10-15 دقيقة ، كرر العلاج. لوقف انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم مرة أخرى ، قد تحتاج إلى تناول بعض الأطعمة النشوية مثل البسكويت العادي أو شريحة من الخبز المحمص أو موزة واحدة ، خاصة إذا كان ذلك قبل الوجبة التالية في وقت ما. فكر فيما تسبب في نقص السكر لديك. لا ينبغي أن يحدث الهبوط كثيرًا. إذا حدث ذلك ، فاستشر ممرضتك أو طبيبك أو اختصاصي التغذية ، الذي قد يقترح بعض التغييرات على علاجك.

تجنب علاج نوبات نقص السكر في الدم بالأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون ، مثل الشوكولاتة والبسكويت. تعمل الدهون على تأخير امتصاص الجلوكوز ولن تعالج نقص السكر بالسرعة الكافية.

إذا كنت تستخدم الأنسولين

- يساعد تناول وجبات منتظمة في التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم. تجنب تفويت الوجبات.
- ناقش توقيت تناول الأنسولين والطعام مع طبيبك ، للعثور على النمط الذي يناسبك.
- عند ممارسة الرياضة ، قد تحتاج إلى خفض جرعة الأنسولين و / أو تناول طعام إضافي. هذا يحتاج إلى أن تناقش مع الطبيب أو الممرضة.
- إذا أصبحت مريضًا ، فلا تزال بحاجة إلى تناول الأنسولين. إذا كنت لا تستطيع أن تأكل ، فقد تجد أنه من الأسهل شرب السوائل مثل الحليب وعصير الفاكهة.
- مرض السكري هو مرض يمكن التحكم فيه ولا يجب أن يؤدي إلى مزيد من المضاعفات.

