

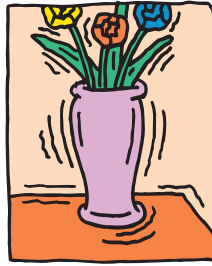
# انخفاض مستوى السكر في الدم (هبوط السكر)

انخفاض مستوى السكر في الدم قد يحدث بشكل مفاجئ، وإذا لم يتم علاجه بشكل سريع، فإنه يمكن أن يؤدي إلى حالة خطيرة تستدعي الذهاب للطوارئ، وقد تؤدي للوفاة.

الأسباب الشائعة: تخطي الوجبات أو عدم تناول كمية كافية من الطعام؛ أخذ كمية كبيرة من الإنسولين أو أقراص علاج السكري؛ النشاط الشديد بشكل أكثر من المعتاد.



التعب  
أو الإرهاق



عدم وضوح الرؤية

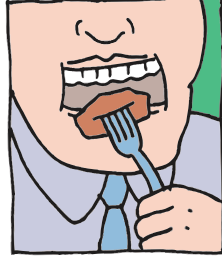


رعشة و الإحساس بالدوار

تشمل العلامات  
التحذيرية:



الانزعاج أو العصبية



الجوع



الصداع



التعرق



افحص مستوى سكر الدم لديك بعد 15 دقيقة. إذا كان المستوى ما زال منخفضاً (أقل من 70)، فعالجه مرة أخرى. إذا استمرت المشكلة ولم تكن تعرف السبب، فاتصل بطبيبك أو بعيادة الرعاية الصحية.



عالج هبوط السكر بتناول 3 أكياس أو ملعقة كبيرة واحدة من السكر العادي أو نصف كوب من اي عصير فواكه أو ثلاثة أرباع الكوب من الصودا العادية (وليس الدايت).



مالذي يجب  
القيام به؟

افحص مستوى سكر الدم على الفور. إذا كان أقل من 70، فعالجه انخفاض مستوى سكر الدم. إذا لم يتسن لك إجراء الفحص، فعالجه على أي حال لضمان السلامة.