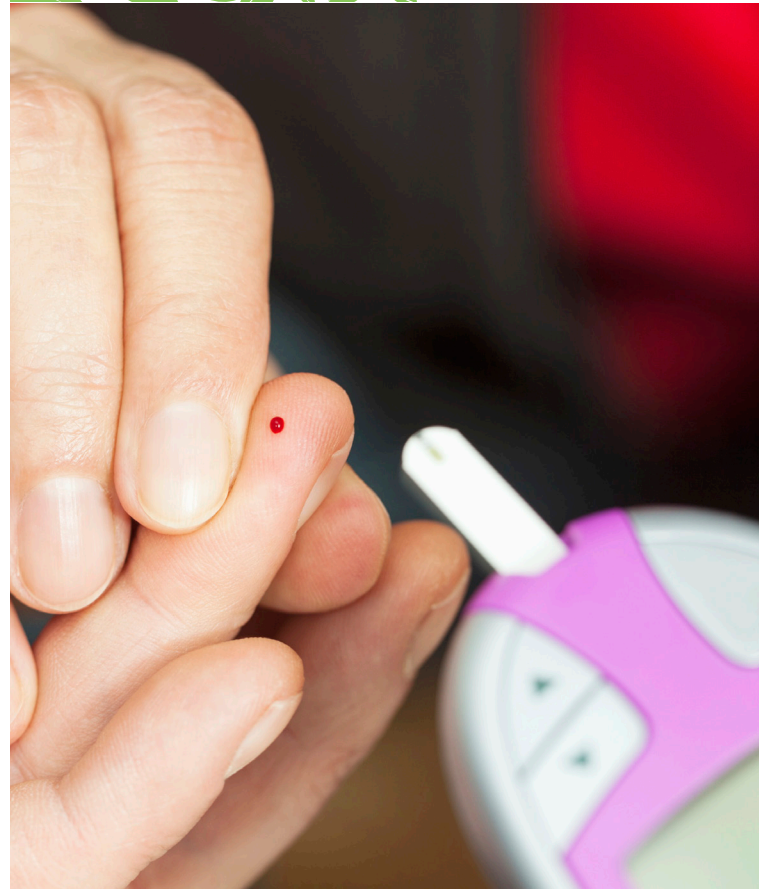


# Signs and Symptoms of Hypoglycemia and Hyperglycemia



**Diabetes Endocrine Division**

☎ 4439 4942

Published by:

**Patient and Family Education Committee**

© 2013 Hamad Medical Corporation

10\_383

# Signs and Symptoms of Hypoglycemia and Hyperglycemia

## How can high blood sugar be prevented?

- Make sure you are following your meal plan and exercise program.
- Know your diet, count the total amounts of carbohydrates that you are consuming.
- Test your blood glucose regularly.
- Know when to contact your healthcare provider if you have repeated abnormal blood glucose readings.
- Make sure you always wear medical identification that states you have diabetes so you can receive proper treatment in the event of an emergency.

## How to treat high blood sugar:

- Check your blood sugar.
- Take your diabetic medication dose as ordered.
- Drink more water.
- Physical activity will help to lower your blood glucose if your blood sugar is < 250.
- Consult your doctor or diabetic educator if there is no improvement.

## How can low blood sugar be prevented?

- Eat at least three regular meals each day with three snacks between meals.
- Plan your meals no more than 4 – 5 hours apart.
- Exercise 1/2 to one hour after meals.
- Test your blood glucose as often as directed by your healthcare provider.
- Ensure a family member or friend knows how to administer a glucagon injection in severe cases of low blood sugar when you may be unconscious.

## If the patient is unconscious, please do the following:

- Don't inject insulin.
- Don't give food or fluids.
- Inject glucagon if available.
- Apply honey or glucose gel under the tongue
- If there is no response, call for emergency help.

## How to treat low blood sugar?

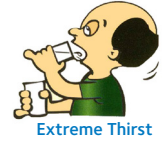
The quickest way to raise your blood glucose and treat low blood sugar is to eat 15-30 grams of a fast-acting carbohydrate, such as one of the following:

- 2 or 3 glucose tablets.
- 1/2 cup (4 ounces) of any fruit juice.
- 1/2 cup (4 ounces) of a regular (not diet) soft drink.
- 1-2 tablespoon of sugar or honey.

After 15 minutes, check your blood glucose again to make sure that it is no longer too low. If you do not feel better and your blood glucose is still less than 70 mg/dl, eat another serving of one of the foods listed above. Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dl. After an hour or more, before your next meal or have a snack.

## Hyperglycemia

### Symptoms of High Blood Sugar:



Extreme Thirst



Excess Of Urine



Dry & Itchy Skin



Blurred Vision



Drowsiness



Nausea



Weakness / Fatigue

## Hypoglycemia

### Symptoms of Low Blood Sugar:



Headache



Cold Sweat



Fast Heartbeat



Dizziness



Anxiety



Extreme Hunger



Blurred Vision



Irritability



Weakness / Fatigue



Shaking

# علامات وأعراض نقص وإرتفاع نسبة السكر في الدم



وحدة الغدد الصماء والسكري

٤٤٣٩ ٤٩٤٢ (٢)

نشرت من:

لجنة تثقيف المرضى وأسرهم

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٢

# علامات وأعراض نقص وإرتفاع نسبة السكر في الدم

## الارتفاع الحاد لنسبة السكر في الدم

### العلاج:

- فحص سكر الدم
- اخذ ادوية السكر بالجرعات المحددة
- تناول الكثير من الماء
- القيام بنشاط بدني أو رياضي إذا كان معدل السكر لا يزيد عن ٢٥٠ مجم/دسل
- عليك باستشارة الطبيب او ممرض السكر اذا لم يتحسن الوضع

### الوقاية من ارتفاع الحاد لنسبة السكر في الدم:

- الإلتزام بوجبات غذائية منظمة والقيام بالنشاط البدني واخذ ادوية السكر في مواعيدها
- الإلتزام بوجبات غذائية منظمة وتعلم حساب كميات الكربوهيدرات في الوجبات الغذائية
- فحص نسبة السكر بشكل دوري
- استشارة الطبيب او ممرضة السكر في حالة زيادة نسبة السكر في الدم بشكل متكرر
- مراعاة لبس او حمل ما يدل على اصابتك بمرض السكري حتى يمكنك من الحصول على العلاج المناسب في الحالات الطارئة

## الانخفاض الحاد لنسبة السكر في الدم

### العلاج:

عند شعورك بهذه الاعراض والعلامات عليك بفحص السكر ثم تناول ١٥ - ٣٠ جرام من الكربوهيدرات السريعة الامتصاص وهو ما يعادل واحدة من الامثلة المذكورة:

- ملعقة او ملعقتين طعام من السكر او العسل
- ٢/١ كوب من المشروبات الغازية (يجب مراعاة ان تكون غير مخصصة للرجيم)
- ٢/١ كوب من العصير
- قطعتان او ثلاث من اقراص الجلوكوز او معجون الجلوكوز
- بعد ١٥ دقيقة عليك بفحص السكر في الدم مرة اخرى، اذا كنت ما تزال لا تشعر بتحسن ونسبة السكر في الدم اقل من ٧٠ ملجم / ديسيلتر فعليك تناول واحدة او اكثر من الخيارات المذكورة سابقا مرة اخرى الى ان يرتفع نسبة السكر الى ٧٠ ملجم / ديسيلتر على الاقل
- اذا كانت وجبتك التالية بعد ساعة او اكثر فعليك بتناول وجبة خفيفة

### الوقاية من الانخفاض الحاد لنسبة السكر في الدم:

- يجب تناول على الاقل ثلاثة وجبات اساسية مع تناول وجبات خفيفة بينهم
- يجب ان تكون بين كل وجبة او اخرى ما لايزيد عن ٤-٥ ساعات
- القيام بالنشاط البدني بعد ٢/١ الى ساعة من الطعام
- مراعاة الاحتفاظ باقراص الجلوكوز معك في كل الاوقات
- فحص نسبة السكر بالدم كما طلب منك الطبيب
- التأكد من ان الاقارب والاصدقاء يعرفون كيفية اعطاء الجلوجاكون في الحالات الحرجة من هبوط السكر ، كما في حالات فقدان الوعي

### في حالة فقدان الوعي بسبب هبوط السكر :

- عدم اعطاء حقنة الانسولين
- عدم اعطاء الشراب او الطعام
- اعطاء حقنة الجلوجاكون اذا كان متوفرا
- وضع العسل او معجون الجلوكوز اسفل اللسان
- الاتصال بالطوارئ في حالة عدم الاستجابة

## الارتفاع الحاد لنسبة السكر في الدم

### الاعراض:



زيادة في شرب الماء



كثرة التبول



جلد جاف مع حكة



عدم وضوح الرؤية



صداع شديد



غثيان



الضعف والإعياء

## الانخفاض الحاد لنسبة السكر في الدم

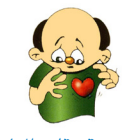
### الاعراض:



صداع شديد



عرق بارد



سرعة دقات القلب



دوار (دوخة)



قلق / توتر



جوع شديد



عدم وضوح الرؤية



حدة الطبع



تعب



رجفة