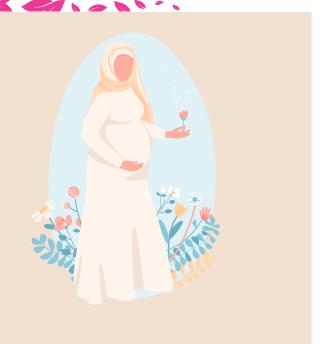
ما الذى تحتاجين معرفته عن انخفاض نسبة السكر في الدم أثناء الحمل؟



متى تحتاجين إلى حجز موعد أوالاتصال بأخصائى التثقيف بمرض السكرى؟

اذا كان هناك:

- استمرار في انخفاض نسبة السكر في الدم بعد اتخاذ خطوات تصحيحه.
 - تكرار القراءة أقل من 70 ملجم/ ديسيلتر مرتبن أو ثلاث مرات في اليوم.

متى يجب عليك طلب المساعدة الطبية؟

إذا شعرت بأنك على وشك الإغماء، اطلبي المساعدة واتصلى بالإسعاف على الفور.

بالاتصال: بالطوارئ - 999

يمكنك الاتصال على أخصائى التثقيف بمرض السكري:

40261147-40261145

من 7 صباحاً حتى 2 ظهراً من الأحد إلى الخميس.



ما الذي يجب عليك فعله في حالة انخفاض نسبة السكر في الدم؟

إذا شعرت بأعراض إنخفاض نسبة السكر في الدم، قومي بفحص نسبة السكر في الدم، فإذا كانت أقل من 70 ملجم/ديسيلتر اتبعي الخطوات التالية:

- 1. تناولي أو اشربي 15 جرامًا من السكر سريع المفعول. على سبيل المثال:
 - او 3 حبات من السكر.
- نصف كوب (4 اونصات) من اي نوع فاكهة او عصير.
- نص كوب(4 اونصات) من اي نوع شراب غازي غير مخصص للحمية.
 - 2-1 ملاعق من السكر او العسل.
 - انتظري واستريحي لمدة 15 دقيقة.
 - أعيدي فحص نسبة السكر في الدم، إذا لزم الأمر وكرري الخطوتين 1 و 2 .
- 4. إذا عاد السكر في الدم إلى مستواه الطبيعي) أكثر من 70 ملجم/ديسيلتر(تناولي وجبة خفيفة وإذا كان لا يزال منخفضًا، فاطلبى المساعدة الطبية.
 - إذا كنت تقودين السيارة، أوقفي السيارة بأمان واحصلي على قسط من الراحة. لا تستأنفي القيادة لمدة 45 دقيقة أو حتى يصبح السكر في الدم طبيعيا.

ما هي علامات/أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم؟



ما هو انخفاض نسبة السكر في الدم؟

• يحدث انخفاض نسبة السكر في الدم عندما ينخفض مستوى السكر في الدم إلى أقل من المعدل الطبيعي 3.90 < (مليمول أو 70 < ملجم / ديسيلتر. (أو وفقًا للقراءات المرجعية الخاصة بحالتك الصحية) . سوف تختلف الأعراض في قراءات مختلفة. انخفاض نسبة السكر في الدم أثناء الحمل أمر شائع ويمكن أن يشكل خطرا على الأم والطفل. ويمكن الوقاية منه وعلاجه عند حدوثه.

ما الذي يسبب انخفاض نسبة السكر في الدم؟

- إذا كنت تتناولين جرعة من الأنسولين أعلى من الجرعة المطلوبة.
- إذا لم تتبعي خطة الوجبات الغذائية أو لم تتناولي كمية كافية من الطعام بعد تناول الأنسولين.
- ممارسة الرياضة أو أداء الأنشطة لفترة أطول من الوقت المعتاد.
 - غثيان الصباح أو القيء المتكرر.
- قومي بتثقيف عائلتك بشأن علامات انخفاض نسبة السكر في الدم. أخبريهم بكيفية الحصول على المساعدة الطارئة وخطوات إدارة انخفاض نسبة السكر في الدم.
- احملي معك دائمًا السكر سريع المفعول.
 مثال: 118 مل من عصير الفاكهة غير مخصص للحمية أو سكر مخفض، نصف علبة من الصودا العادية، 4 قطع من حلوى، و ملعقة كبيرة من السكر أو العسل.
- استخدمي بطاقة هوية طبية أو شهادة توضح أنك مصابة بمرض السكري وكيف يمكن لشخص ما مساعدتك إذا ظهرت عليك علامات انخفاض نسبة السكر في الدم.

قد تعانى من أعراض أخرى مثل:

- اضطراب/ ارتباك.
- تسارع نبضات القلب.
- الإغماء/ نوبة تشنجية.