

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



متى تحتاجين إلى حجز موعد أو الاتصال بأخصائي التثقيف بمرض السكري؟

إذا كان هناك:

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

متى يجب عليك طلب المساعدة الطبية؟

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

بالاتصال : بالطوارئ - 999

يمكنك الاتصال على أخصائي التثقيف بمرض السكري:

40261147-40261145

من 7 صباحاً حتى 2 ظهراً من الأحد إلى الخميس .

مركز صحة المرأة والأبحاث
Women's Wellness and Research Center

عضو في مؤسسة حمد الطبية
A Member of Hamad Medical Corporation

24-0340

تثقيف المرضى وأسرهم
patienteducation@hamad.qa @

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠٢٤



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

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

إذا شعرت بأعراض انخفاض 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 جراماً من السكر سريع المفعول.
على سبيل المثال :
 - 2 أو 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.
- 1-2 ملاعق من السكر او العسل.
2. انتظري واستريحي لمدة 15 دقيقة.
3. أعيدي فحص نسبة السكر في الدم، إذا لزم الأمر وكرري الخطوات 1 و 2 .
4. إذا عاد السكر في الدم إلى مستواه الطبيعي (أكثر من 70 ملجم/ديسيلتر) تناولي وجبة خفيفة وإذا كان لا يزال منخفضاً، فاطلبي 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 طبيعياً.

ما هي علامات/أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم؟



قد تعاني من أعراض أخرى مثل:

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

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 وفقاً للقراءات المرجعية الخاصة بحالتك الصحية) . سوف تختلف الأعراض في قراءات مختلفة. انخفاض نسبة السكر في الدم أثناء الحمل أمر شائع ويمكن أن يشكل خطراً 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.
- غشيان الصباح أو القيء المتكرر.
- قومي بتثقيف عائلتك بشأن علامات انخفاض نسبة السكر في الدم. أخبرهم بكيفية الحصول على المساعدة الطارئة وخطوات إدارة انخفاض نسبة السكر في الدم.
- احملي معك دائماً 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.
- استخدممي بطاقة هوية طبية أو شهادة توضح أنك مصابة بمرض السكري وكيف يمكن لشخص ما مساعدتك إذا ظهرت عليك علامات انخفاض نسبة السكر في الدم.