

Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar or glucose in the blood. Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock, or insulin reaction. Glucose is needed by the body's cells. A normal blood sugar level is 70-100. A blood sugar level below 70 is low.

Causes

Sometimes the cause is not known, but it may be from:

- Too much insulin or diabetes pills
- Meals that are skipped or delayed
- Too much exercise or unplanned exercise

Signs

There may be no warning signs or you may:

- Feel dizzy, shaky, nervous, weak or tired
- Sweat
- Feel hungry
- Feel moody or grumpy or not think clearly
- Not be able to speak
- Have blurred vision
- Feel a fast heart beat
- Feel numb around the mouth or lips
- Have a headache

انخفاض سكر الدم

يعني انخفاض سكر الدم عدم وجود سكر أو جلوكوز بكمية كافية في الدم. يسمى انخفاض سكر الدم أيضاً بصدمة الأنسولين أو باستجابة الأنسولين. تحتاج خلايا الجسم إلى الجلوكوز. يمتد المستوى العادي للسكر في الدم من 70-100. ويعد مستوى السكر في الدم الأقل من 70 منخفضاً.

الأسباب

أحياناً يكون السبب غير معروف غير أنه يمكن أن يكون ناتجاً عن:

- زيادة تناول حبوب الأنسولين أو داء السكري
- إهمال تناول بعض الوجبات أو تأخير موعد تناولها.
- الإكثار من التمرينات أو عدم التخطيط لها

الأعراض

قد لا توجد أعراض تحذيرية أو قد تشعر بـ:

- الدوار أو بالرعدة أو بالعصبية أو بالضعف أو بالتعب والإجهاد.
- التعرق
- الجوع
- التغير المفاجئ في الحالة المزاجية أو بالنزيم أو عدم القدرة على التفكير الصائب
- عدم القدرة على التحدث
- رؤية مشوشة
- زيادة سرعة نبضات القلب
- تخدر المنطقة المحيطة بالفم والشفةين
- و الصداع

Your Care

When your blood sugar is low, you need to eat or drink food with sugar. **Do not eat too much.** Your blood sugar may go too high. Eat or drink one of these:

- ½ cup or 120 milliliters of juice or soda. No diet, sugar free, or calorie free drinks.
- 3 or 4 glucose tablets
- 1 tablespoon or 15 milliliters of sugar
- 1 cup or 240 milliliters of milk

Check your blood sugar in 15 minutes. If your blood sugar is still less than 70 or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.

When your blood sugar is 70 or more, you still need to eat something to keep your blood sugar from dropping again.

- If it is time for your next meal soon, eat your normal meal.
- If your next meal is more than an hour away, eat a snack. Try half a sandwich and 1 cup or 240 milliliters of milk, or 3 crackers, 2 ounces of cheese, and a small apple.

To Prevent Low Blood Sugar

- Follow your meal plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss or delay meals.
- Check and record your glucose levels. If you have low blood sugars more than 2 times in a week, call your doctor or diabetes educator. Changes may need to be made to your diet, medicine or exercise routine.
- Take your diabetes medicine as directed. Do not take extra diabetes medicine without your doctor's advice.
- Exercise regularly.

طرق العناية

عند انخفاض نسبة السكر سكر الدم، يلزمك تناول الأطعمة أو المشروبات الغنية بالسكر. لا تسرف في تناول هذه الأطعمة فمن الممكن أن يرتفع سكر الدم إلى مستوى عالٍ جداً. تناول أو اشرب واحداً من الأشياء التالية:

- ½ فنجان أو 120 مللتر من العصير أو الصودا. لا تتناول المشروبات المخصصة للريجيم أو التي تخلو من السكر أو السعرات الحرارية.
- تناول ثلاثة أو أربعة أقراص جلوكوز
- تناول ملعقة واحدة أو 15 مليلتر من السكر
- تناول فنجاناً واحداً أو 240 مليلتر من الحليب

افحص سكر الدم في خلال 15 دقيقة. إذا ظل سكر الدم أقل من 70 أو إذا لم تشعر بتحسن، تناول طعاماً أو اشرب شرباً آخر من الأطعمة والمشروبات الموضحة في القائمة أعلاه.

عندما يصل سكر الدم إلى 70 أو يرتفع عن ذلك، سيلزمك أيضاً تناول المواد الغذائية للمحافظة على سكر الدم من الهبوط ثانية.

- إذا حان موعد الوجبة التالية، تناول وجبتك المعتادة.
- إذا كان موعد وجبتك التالية بعد أكثر من ساعة، تناول وجبة خفيفة. تناول نصف ساندويتش وفنجاناً واحداً أو 240 ملي لتر من الحليب أو ثلاثة بسكوتات وأونسين من الجبن وتقاحة صغيرة.

لمنع انخفاض سكر الدم

- حافظ على مواعيد الوجبات. تناول الوجبات المحددة والوجبات الخفيفة في نفس الموعد كل يوم. لا تسقط الوجبات أو تؤخر موعد تناولها.
- افحص وسجل مستويات الجلوكوز. عند انخفاض سكر الدم أكثر من مرتين في الأسبوع الواحد، اتصل بالطبيب أو باختصاصي داء السكري. قد يلزم إجراء تغييرات على نظامك الغذائي أو دوائك أو التمرينات المنتظمة.
- وهنا أيضاً يجب تناول دواء داء السكري حسب إرشادات الطبيب. لا تتناول جرعة زائدة من دواء داء السكري بدون استشارة الطبيب.
- مارس التمرينات بشكل منتظم.

To Stay Safe

- Keep food such as crackers, gels, and juice with you at all times.
- Tell other people who work or live with you that you have diabetes and how to treat low blood sugar.
- Wear a medical bracelet or necklace to tell others that you have diabetes during a medical emergency.
- If you have Type 1 diabetes, people close to you should learn how to give a glucagon shot. Glucagon is a hormone used to raise blood sugar when a person is not alert or awake. A nurse can teach them how to give a glucagon shot.
- Call your doctor when you have frequent low blood sugars or wide swings from high to low.
- Talk with your doctor and dietitian **before** starting a weight loss diet.
- Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse, and dietitian.
- Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.

للحفاظ على سلامتك

- احتفظ بالأطعمة مثل البسكويت والجيلي والعصير معك في جميع الأوقات.
- أخبر زملاءك في العمل أو المقيمين معك عن إصابتك بداء السكري وطريقة علاج انخفاض سكر الدم.
- ارتد سواراً أو قلادة طبية لإخبار الآخرين بأنك مصاب بداء السكري أثناء حالات الطوارئ.
- إذا كنت مصاباً بالنوع الأول من داء السكري، ينبغي على الأفراد المتصلين بك معرفة كيفية إعطاء حقنة "جلوكاجون". "جلوكاجون" هو هرمون يستخدم لزيادة مستوى سكر الدم عندما يكون المريض غافلاً أو نائماً. يمكن للممرضة إطلاع هؤلاء الأفراد على كيفية إعطاء حقنة "جلوكاجون".
- اتصل بالطبيب عندما تتكرر حالات انخفاض سكر الدم أو عندما يزداد معدل التفاوت في مستوى سكر الدم.
- تحدث مع الطبيب وأخصائي التغذية قبل البدء في نظام غذائي لفقدان الوزن.
- التزم بجميع المواعيد المحددة مع الطبيب وممرضة داء السكري وأخصائي التغذية.
- اتصل بالطبيب أو الممرضة أو أخصائي التغذية إذا كانت لديك أي أسئلة أو ساورتك أي مخاوف.

1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Low Blood Sugar. Arabic.