

كيفية العناية بطفلك المصاب بداء السكري: هبوط سكر الدم

ما هو انخفاض سكر الدم؟

يحدث انخفاض سكر الدم إذا انخفض مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم لأقل من 70 ملجم/ديسيلتر (4 مل مول/لتر).
يتراوح المستوى الطبيعي للجلوكوز في الدم بين 70 إلى 140 ملجم/ديسيلتر (4-7.8 مل مول/لتر).

ما هي أعراض انخفاض سكر الدم؟

تختلف طريقة تفاعل الجسم مع انخفاض جلوكوز الدم من طفل إلى آخر.
تعرف على العلامات والأعراض التي تظهر على طفلك عندما ينخفض جلوكوز دمه.
تشمل أعراض وعلامات انخفاض جلوكوز الدم ما يلي:



ما هي أسباب نقص سكر الدم؟

يشيع انخفاض جلوكوز الدم بين الأطفال المصابين بداء السكري من النوع الأول نتيجة لما يلي:

• الأنسولين

- تلقي جرعات كبيرة جدًا من الأنسولين
- حقن نوع أو جرعة خاطئة من الأنسولين دون قصد
- حقن الأنسولين في العضل مباشرة (بدلاً من حقنه تحت الجلد)

• الغذاء

- عدم تناول كمية كافية من الكربوهيدرات
- تناول أطعمة تحتوي على كميات كربوهيدرات أقل من المعتاد دون حساب جرعة الأنسولين الصحيحة
- مكونات الوجبة حيث يمكن أن تؤثر كمية الدهون والبروتين والألياف على امتصاص الكربوهيدرات

- النشاط البدني
- يمكن أن ينخفض مستوى جلوكوز الدم بسبب التمارين الرياضية في وقت مبكر أو متأخر من اليوم
- يمكن أن تؤثر شدة التمارين الرياضية ومدتها ووقتها على مستويات جلوكوز الدم

كيف تُشخص الإصابة انخفاض سكر الدم؟

عبر فحص مستوى جلوكوز الدم باستخدام مقياس الجلوكوز و/أو مستشعر السكر. إن عانى طفلك من الأعراض ولم يكن بالاستطاعة قياس مستوى جلوكوز الدم لأي سبب، فأعطه علاج نقص الجلوكوز الدم.

كيف يعالج انخفاض سكر الدم؟

- قاعدة 15-15

- **خطوة 1:** افحص مستوى جلوكوز الدم أولاً. إن لم تستطع قياس جلوكوز الدم، فطبق علاج انخفاض السكر فوراً
- **خطوة 2:** أعط طفلك كربوهيدرات سريعة المفعول طبقاً لعمره ووزنه

العمر	وزن الجسم تقريباً	كمية الكربوهيدرات سريعة المفعول
أقل من 5 سنوات	أقل من 20 كجم	5 جم
5 إلى 10 سنوات	20 إلى 32 كجم	10 جم
10 إلى 15 سنة	33 إلى 50 كجم	15 جم
فوق 15 سنة	أكثر من 50 كجم	20 جم

أمثلة الكربوهيدرات سريعة المفعول

10 جرام	5 جرام
<input type="checkbox"/> أنبوب جلوكوجل واحد <input type="checkbox"/> 100 مل من الكولا أو السفن أب (غير المخصصة للحمية) <input type="checkbox"/> أربع حبات من حلوى الجلي <input type="checkbox"/> ملعقتا شاي من العسل أو المربي أو السكر <input type="checkbox"/> 100 مل من عصير الفواكه الطازجة	<input type="checkbox"/> ½ أنبوب من جلوكوجل <input type="checkbox"/> 50 مل من الكولا أو السفن أب (غير المخصصة للحمية) <input type="checkbox"/> حبتان من حلوى الجلي <input type="checkbox"/> ملعقة شاي واحدة من العسل أو المربي أو السكر <input type="checkbox"/> 50 مل من عصير الفواكه الطازجة
20 جرام	15 جرام
<input type="checkbox"/> أنبوبان كاملان من جلوكوجل <input type="checkbox"/> 200 مل من الكولا أو السفن أب (غير المخصصة للحمية) <input type="checkbox"/> ثماني حبات من حلوى الجلي <input type="checkbox"/> أربع ملاعق شاي من العسل أو المربي أو السكر <input type="checkbox"/> 200 مل من عصير الفواكه الطازجة	<input type="checkbox"/> أنبوب ونصف من جلوكوجل <input type="checkbox"/> 150 مل من الكولا أو السفن أب (غير المخصصة للحمية) <input type="checkbox"/> ست حبات من حلوى الجلي <input type="checkbox"/> ثلاث ملاعق شاي من العسل أو المربي أو السكر <input type="checkbox"/> 150 مل من عصير الفواكه الطازجة

- **خطوة 3:** افحص مستوى جلوكوز الدم بعد مرور 15 دقيقة. إن كان لا يزال أقل من 70 ملجم/ديسيلتر، فأعد تنفيذ خطوة 2
- **خطوة 4:** افحص مستوى جلوكوز الدم ثانية بعد مرور 20 إلى 30 دقيقة للتأكد من ارتفاع مستوى جلوكوز الدم فوق 70 ملجم/ديسيلتر (4,0 مل مول/لتر).

ينبغي لعلاج نقص سكر الدم أن يرفع مستوى جلوكوز الدم بنحو 54-72 ملجم/ديسيلتر (3-4 مل مول/لتر)

نصائح العناية في المنزل

- لا تترك طفلك بمفرده إن تعرض لنوبة انخفاض سكر الدم (هبوط)
- أثناء علاج نقص سكر الدم، يجب الالتزام بتناول الكربوهيدرات
- لا تعط الشوكولاتة أو الحليب أو أي أطعمة غنية بالدهون لعلاج انخفاض سكر الدم لأنها ترفع مستوى جلوكوز الدم ببطء شديد
- إن حدثت نوبة انخفاض سكر الدم قبل موعد الوجبة مباشرة (حيث يُعطى الأنسولين عادة)، عالج انخفاض سكر الدم أولاً، ثم أعط جرعة الأنسولين المعتادة مع الوجبة بعد أن يرتفع مستوى جلوكوز الدم فوق 70 ملجم/ديسيلتر
- احمل معك دائماً أحد مصادر الكربوهيدرات سريعة المفعول حتى عند خروجك مع طفلك مثل العصير وأقراص الجلوكوز
- قم بإخبار فريق علاج السكري إذا ذهب طفلك إلى قسم الطوارئ بسبب انخفاض سكر دمه، أو إذا تعرض لمرض يسبب انخفاض سكر الدم

متى يجب عليّ طلب النصيحة الطبية؟

إذا تعرض طفلك لانخفاض مستوى جلوكوز دمه ولم تكن متأكدًا من السبب، فرتب زيارة إلى فريق علاج السكري لمراجعة وفهم سبب هذا الانخفاض. تذكر أن تحضر معك سجل فحص مستوى جلوكوز الدم (مقياس الجلوكوز) والأنسولين والأنشطة الرياضية وسجل الطعام الذي يتناوله طفلك.

اذهب إلى قسم الطوارئ إذا انخفض مستوى الجلوكوز في دم طفلك لأقل من 70 ملجم/ديسيلتر وعانى من الأعراض التالية:

- فقدان الوعي
- الإغماء
- عدم الاستجابة للعلاج السابق.

يرجى اتخاذ هذه الإجراءات في المنزل:

- احقن طفلك بالجلوكاجون فورًا. تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية وتعليمات التحضير
- ضع طفلك في وضعية الإفاقة إن أمكن (الاستلقاء على جانب واحد) لإبقاء مجرى الهواء مفتوحًا والسماح له بالتنفس
- لا تعطه أي شيء عبر الفم
- اتصل بخدمات الطوارئ - 999
- ابق مع طفلك