

ما هي الهايبوغليسيما؟

الهايبوغليسيما (كما تدعى هايبو أو انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم) تحدث عندما ينخفض مستوى الجلوكوز في الدم (BGL) الى اقل من 4 مليمول / لتر أو عندما تكون أعراض نقص سكر الدم عند مستوى قريب من 4 مليمول / لتر.

ما الذي يسبب نقص سكر الدم (هايبو)؟

- ممارسة النشاط البدني
- تأخير أو تفويت وجبة طعام أو وجبة خفيفة
- عدم تناول ما يكفي من الكربوهيدرات
- أخذ الكثير من الإنسولين

أعراض نقص سكر الدم (هايبو)؟

هذه يمكن أن تشمل ما يلي:

- الصداع
- أن تكون شاحبا
- التعرق
- تعكر المزاج
- الإرتجاج
- الشعور بالجوع
- اليكاه
- الشعور أو التصرف بإرتباك



إذا كان هناك شك، قم بعلاج نقص سكر الدم، ثم إعمل فحص للجلوكوز في الدم.

إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم (BGL) أقل من 4 مليمول / لتر ينبغي علاجه حتى عندما لا توجد أي أعراض

العلاج

نقص سكر الدم الخفيف الى المعتدل

إذا كان الطفل واعيا ومستوى الجلوكوز 4 مليمول/ لتر أو أقل قوموا بإتخاذ الخطوات التالية:

الخطوة الأولى

قوموا بإعطاء أي واحد مما يلي. قد تحتاجون لإقناع الطفل بتناول الطعام أو الشراب

- ثلث الى نصف كوب من عصير الفواكه أو علبه عصير صغيرة
- 2 - 3 ملاعق صغيرة من السكر أو العسل أو
- 5 - 7 حبات من الجيلي بينز (jellybeans) أو
- ثلث الى نصف علبه من المشروبات الغازية (ليست دايت diet)، أو
- أقراص جلوكوز بما يعادل 10 - 15 غرام



الخطوة الثانية



تابعو بإعطاء الطفل بعض الأطعمة الكربوهيدراتية مثل الفواكه، ساندويش أو بسكويت. إذا حدث نقص سكر الدم قبل وجبة الطعام أو الوجبة الخفيفة المقررة، إلحوقها بوجبة الطعام أو الوجبة الخفيفة بدلا من ذلك.

إذا كان طفلكم يستخدم مضخة الإنسولين، Lantus أو Levemir ، فقد لا يحتاج للخطوة الثانية

تزول الأعراض عادة بعد 10 - 15 دقيقة. ومع ذلك، إذا كان لا يزال مستوى الجلوكوز في الدم منخفضا والأعراض لا تزال موجودة، كرروا الخطوة الأولى، وابقوا مع الطفل.

نقص سكر الدم الشديد

إذا أصيب الطفل بنوبة أو فقد الوعي، أطلبوا مساعدة الطوارئ بسرعة!

- لا تحاولوا إعطاء أي شيء عن طريق الفم
- ضعوا الطفل على جانبه في وضع الغيبوبة أو وضع التعافي، مع إبقاء مجرى الهواء صافيا (خالي من العوائق)
- إتصلوا بسيارة الإسعاف (000) وقولوا باللغة الإنجليزية (إذا كان بإمكانكم) انها "حالة طوارئ لمرض السكري" "diabetes emergency" (فإنهم سيستخدمون خدمة مترجم إذا كان هناك أي صعوبة) أو إذا كانت متاحة، وانت مدرب على إعطاءها، قم بإعطاء حقنة *Glucagon
- ابقوا مع الطفل حتى تصل المساعدة

Glucagon * هو هورمون يرفع مستوى الجلوكوز في الدم ويحقن في العضلة الكبيرة في الجهة الأمامية لأعلى الساق.

تذكروا بأن نقص سكر الدم يمكن أن يحدث حتى 16 ساعة بعد التمرين. يمكنكم الحد من خطر تأخير نقص سكر الدم بفحص إضافي لنسبة الجلوكوز في الدم، مع إعطاء الطفل كربوهيدرات إضافية و/ أو تعديل جرعة الإنسولين.

للمزيد من المعلومات إتصلوا على هاتف رقم 1300 136 588 أو زوروا موقع الإنترنت على:
www.diabeteskidsandteens.com.au

بحاجة الى مترجم؟

تتوفر خدمة الترجمة الهاتفية المجانية للأشخاص الذين قد يجدون صعوبة في فهم أو التحدث بالانكليزية. هذه الخدمة متاحة من خلال خدمة الترجمة الكتابية والشفهية (TIS) لوزارة الهجرة والتعددية الحضارية وشؤون السكان الأصليين (DIMIA). لدى TIS إمكانية الوصول الى المترجمين المحترفين في ما يقرب من 2000 لغة ولهجة، ويمكن الإستجابة فورا على معظم الطلبات.

الوصول الى مترجم:

1. ببساطة إتصل بالرقم 131 450 لخدمة الترجمة الهاتفية
2. إشرح الغرض من المكالمة، على سبيل المثال الرغبة في التحدث الى مثقف / أخصائي تغذية في السكري أستراليا.
3. سوف يوصلك المشغل بمترجم في اللغة المطلوبة وبأخصائي صحة من مؤسسة السكري أستراليا لمحادثة هاتفية مع ثلاثة اشخاص.



تشكلت هذه الخدمة المجانية من قبل السكري أستراليا، وسيتم الترويج لها بمساعدة من وزارة الصحة والشيوخ التابعة للحكومة الأسترالية.