

## أعراض إنخفاض مستوى السكر في الدم (نقص سكر الدم hypoglycemia)

المسببات: تناول كميات قليلة من الطعام، البقاء بدون طعام لأكثر من خمس ساعات، تناول كمية كبيرة من أدوية السكري أو الإنسولين، الإكثار من التمارين الرياضية وشرب الكحول.  
البدائية: مفاجئة. ممكن أن تؤدي إلى غيبوبة إن لم تُعالج.  
مستوى السكر في الدم: أقل من 70 ملغم/ديسيلتر

### الأعراض



الإرتجاف



التعرق



سرعة دقات القلب



صداع



جوع



ضعف، إعياء



ضعف في الرؤية



القلق



الإنفعال



الدوار

### رد الفعل المقترح



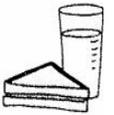
قم بفحص مستوى السكر لديك.



إذا كان أقل من 70 ملغم/ديسيلتر،  
إشرب نصف كوب إلى كوب  
واحد من العصير، الحليب قليل  
الدهن أو الصودا العادية، أو قم  
بمضغ 5 إلى 6 من قطع الحلوى  
أو 4 حبات جلوكوز، أو قم ببلع  
إسطوانة واحدة من محلول  
الجلوكوز الهلامي.



تحقق من مستوى السكر لديك  
خلال 15 دقيقة. فإذا كان لا  
يزال أقل من 70، تناول المزيد  
من السكر. وإذا لم تتوقف  
الأعراض، قم بالاتصال بطبيبك.



قم بتناول وجبة خفيفة أو كاملة  
خلال 30 دقيقة.

إذا حدث لديك انخفاضان في السكر في اليوم الواحد أو ثلاثة إنخفاضات خلال أسبوع، قم بالاتصال بطبيبك.



## أعراض ارتفاع مستوى السكر في الدم (فرط سكر الدم hyperglycemia)

المسببات: الإكثار من تناول الطعام، عدم تناول كمية كافية من الأدوية، المرض، الجراحة، الإجهاد، الألم، الإلتهاب أو الستيرويد (السموم المنشطة) البدائية: تدريجية. ممكن أن تتطور إلى غيبوبة سكرية. مستوى السكر في الدم: أعلى من 180 ملغم/ديسيلتر

### الأعراض



غثيان



نعاس



عدم وضوح الرؤية



جفاف البشرة



الجوع



العطش الزائد



التبول بصورة متكررة

### لمستوجب فعله



إذا كان مستوى السكر لديك أعلى من 250 ملغم/ديسيلتر لمدة يومين، إتصل بطبيبك



إفحص مستوى السكر في الدم لديك.