

# انخفاض مستوى سكر الدم خلال الحمل

يُسمّى انخفاض مستوى سكر الدم أيضًا نقص سكر الدم، وصدمة الإنسولين، وتفاعل الإنسولين. ويعني ذلك أن الجسم يفتقر إلى الكمية الكافية من سكر الدم الذي يُسمّى الجلوكوز. والجلوكوز هو الوقود الرئيسي اللازم لإمداد خلايا الجسم بالطاقة. خلال الحمل، يتراوح مستوى سكر الدم الطبيعي بين 60 و120. وانخفاض مستوى سكر الدم يعني أن يكون مستوى الجلوكوز أقل من 60، أو أقل من 70 إذا كنتِ تستخدمين الإنسولين.

## عوامل خطورة انخفاض مستوى سكر الدم

تزداد احتمالية انخفاض مستوى سكر الدم في الحالات التالية:

- الإفراط في أخذ الإنسولين أو أدوية السكري الفموية.
- تخطي الوجبات أو تفويتها أو تأخيرها.
- ممارسة التمارين بإفراط أو أداء تمارين غير مخطط لها.
- في بعض الأحيان أيضًا قد ينخفض مستوى سكر الدم لديك لأسباب تجهلونها.

## علامات انخفاض مستوى سكر الدم

يختلف تأثير انخفاض مستوى سكر الدم من شخص لآخر. فالبعض تظهر لديه علامات تحذيرية في حين لا تظهر لدى آخرين. ويُعد عدم ظهور علامات تحذيرية أمرًا أكثر شيوعًا لدى من عاش مع السكري لسنوات طويلة. لذا، تعرّفي على الأعراض التي ستشعرين بها عندما ينخفض مستوى سكر دمك كثيرًا.

تختلف سرعة انخفاض مستوى سكر الدم، ففي بعض الأحيان يحدث ببطء وفي أحيان أخرى يحدث خلال دقائق. قد يلاحظ الآخرون علامات انخفاض مستوى سكر دمك قبل أن تلاحظيها بنفسك. لهذا، تحدّثي مع أسرتك وأصدقائك عن علامات انخفاض مستوى سكر الدم التي قد تشمل:

- الشعور بالارتجاف
- الشعور بالدوخة أو الدوار
- تسارع ضربات القلب
- تقلّب المزاج أو الانفعال
- الشعور بالضعف أو التعب
- الخدر حول الفم أو الشفتين
- عدم القدرة على الكلام
- الشعور بالجوع
- الشعور بالعصبية
- الصداع
- تغيّم الرؤية
- عدم التفكير بوضوح
- التعرق



## علاج انخفاض مستوى سكر الدم

### الإجراءات قصيرة المدى الواجب اتخاذها:

- إذا كان مستوى سكر دمك بين 50 و60، فعليك تناول طعام أو شراب يحتوي على السكر (15 جرامًا من الكربوهيدرات)، مثل:
  - ◀ مضغ 3 أقراص من الجلوكوز أو تناول عبوة واحدة من جل الجلوكوز الفموي
  - ◀ ملعقة واحدة كبيرة من السكر
  - ◀ 1/2 كوب (4 أونصات) من العصير أو الصودا العادية (وليس المخصصة للحمية الغذائية)
  - ◀ 3 قطع من مقرمشات جراهام
- انتظري لمدة 15 دقيقة، ثم قيّسي مستوى سكر الدم.
  - ◀ إذا ظلّ مستوى سكر دمك أقل من 60، أو لم تشعر بتحسن، فتناولي حصة إضافية من أي من خيارات الطعام أو الشراب المذكورة في القائمة السابقة.
- انتظري لمدة 15 دقيقة أخرى، ثم أعيدي قياس مستوى سكر الدم.
  - ◀ إذا كان مستوى سكر دمك بين 40 و50، فتناولي 30 جرامًا أو حصّتين من خيارات الكربوهيدرات المذكورة في القائمة أعلاه. انتظري لمدة 15 دقيقة، ثم أعيدي قياس مستوى سكر الدم. إذا ظلّ مستوى سكر دمك أقل من 60، أو لم تشعر بتحسن، فتناولي حصة إضافية من أي من خيارات الطعام أو الشراب المذكورة في القائمة السابقة. واصلتي إعادة قياس مستوى سكر الدم كل 15 دقيقة حتى يعود إلى المستوى الطبيعي.
  - ◀ إذا كان مستوى سكر دمك أقل من 40، فبادري بالتصرف فورًا. استخدمي جل الجلوكوز سريع المفعول من الصيدلية. انتظري لمدة 15 دقيقة، ثم أعيدي قياس مستوى سكر الدم. إذا ظلّ مستوى سكر دمك أقل من 60، أو لم تشعر بتحسن، فتناولي حصة من أي من خيارات الطعام أو الشراب المذكورة في القائمة أعلاه. واصلتي إعادة قياس مستوى سكر الدم كل 15 دقيقة حتى يعود إلى المستوى الطبيعي.
  - ◀ إذا قست مستوى سكر الدم وكان 60 أو أكثر ولا تزالين لا تشعرين بتحسن، فاتصلي برقم 911. قد لا تكون المشكلة متعلقة بسكر الدم، وإنما تحتاجين إلى مزيد من المساعدة.
- احرصي على عدم الإفراط في العلاج. إذا أصابك الذعر وبدأت تناول الطعام أو الشراب بكثرة حتى تشعر بتحسن، فقد يرتفع مستوى السكر في الدم ارتفاعًا كبيرًا.
- عندما يعود سكر الدم إلى مستواه الطبيعي، تناولي وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والأطعمة البروتينية لتفادي انخفاض مستويات السكر في الدم مستقبلًا.
- اتصلي بمقدم رعايتك الصحية إذا أصبت بانخفاض مستوى سكر الدم أكثر من مرتين في الأسبوع.

### الإجراءات طويلة المدى الواجب اتخاذها:

- اتبعي خطة علاجك. راجعي سجل مستوى سكر الدم لديك، وأدوية السكري التي تتناولينها، وخطط التغذية، ونشاطك في الأيام القليلة الماضية. ابحثي عن أي تغييرات قد تفسّر سبب انخفاض مستوى سكر الدم.
  - ◀ قيّسي مستوى سكر الدم وفقًا للتعليمات (من 4 إلى 8 مرات في اليوم) وسجّلي النتائج في سجل مستوى السكر في الدم لديك.
  - ◀ تناولي الإنسولين وأدوية السكري الفموية وفقًا للتعليمات. لا تتناولي أدوية إضافية ما لم يوجّهك مقدم رعايتك لذلك.
  - ◀ اتبعي خطة التغذية الخاصة بك. وتناولي الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة في نفس الوقت من كل يوم. لا تفوتي وجبات الطعام أو تتخطّئيها أو تؤجّلها.
  - ◀ مارسي التمارين وفقًا للتعليمات.

- احتفظي معك بمصادر سريعة للسكر مثل أقراص الجلوكوز أو جل الجلوكوز أو العصير في جميع الأوقات، في العمل، وفي سيارتك، وعند ممارسة الرياضة.
- اتصلي بمقدم رعايتك إذا أصبت بانخفاض مستوى سكر الدم أكثر من مرتين في الأسبوع أو إذا لاحظت تقلبات كبيرة بين ارتفاع مستوى سكر الدم وانخفاضه.

## أخبري الآخرين بإصابتك بالسكري

يجب أن يعرف زوجك وأفراد أسرتك وزميلاتك في السكن وأصدقائك وزملاء العمل أنك مصابة بداء السكري. يرجع القرار لك في تحديد من تخبرينه ومقدار ما تودين مشاركته عن مرضك. يجب أن يكونوا على دراية بأنك قد تُصابين بانخفاض سكر الدم، وبما يمكنهم فعله عند حدوث ذلك.

ارتدي دائماً أي وسيلة من وسائل تعريف الحالة الطبية، مثل سوار التعريف بالحالة الطبية أو احمل بطاقة تعريف بالحالة الطبية في محفظتك.

## الجلوكاجون

إذا كنتِ تتناولين الإنسولين، ينبغي أن يتعلم أحد أفراد أسرتك أو زملاء العمل أو إحدى زميلاتك في السكن كيفية إعطاء الجلوكاجون. الجلوكاجون هو هرمون يرفع نسبة السكر في الدم. يُستخدم الجلوكاجون دواءً في حالات الانخفاض الشديد لمستوى سكر الدم الذي قد يؤدي إلى فقدان الوعي. وينبغي عدم إعطاء أي سوائل أو طعام لشخص غير مستيقظ أو واعٍ على الإطلاق.

سيقوم مقدم رعايتك بتعليم زوجك أو أحد أفراد أسرتك أو إحدى صديقاتك كيفية إعطاء الجلوكاجون. ستحتاجين إلى وصفة طبية للحصول عليه. يتوفر الجلوكاجون في صورة حقن أو مسحوق أنفي.

- احصلي على وصفة طبية من مقدم رعايتك للحصول على الجلوكاجون.
- احتفظي بالجلوكاجون معك. إذا كنتِ تستخدمين عدة الجلوكاجون، فاسألي عن إمكانية الحصول على عدد إضافية للاحتفاظ بها في المنزل أو العمل أو المدرسة.
- اختاري أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو زملاء العمل الذين يمكنهم إعطاؤك دواء الطوارئ هذا. أخبري هؤلاء المساعدين بمكان الاحتفاظ بالدواء وعلمهم طريقة استخدامه.

## حقن الجلوكاجون

يأتي الجلوكاجون في صورة:

- محقنة معبأة مسبقاً، أو
  - عدة تحتوي على سائل في محقنة ومسحوق في قارورة. يُخلط السائل والمسحوق معاً ثم يُحقن المزيج بإبرة صغيرة. ويجب إعطاؤه فوراً بعد الخلط.
- الأشخاص الذين اخترتهم لمساعدتك يحتاجون إلى تعلم كيفية إعطائك الحقنة مسبقاً. وينبغي أن يتدربوا من خلال إعطائك حقنة إنسولين، كي يكونوا قادرين على التصرف في حالة الطوارئ.

## تعليمات استخدام محقنة الجلوكاجون المعبأة مسبقاً:

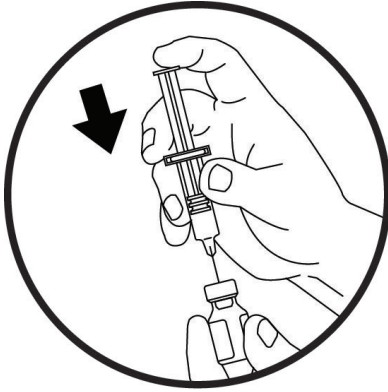
هذه تعليمات عامة لإعطاء حقنة الجلوكاجون في حالة استخدام محقنة معبأة مسبقاً. يرجى سؤال الصيدلي أو الممرض إذا كانت لديك أي أسئلة.

1. انزع غطاء الإبرة مباشرة من المحقنة.
2. اقرص الجلد في الموضع المختار (أعلى الذراع أو البطن أو الفخذ). واصل قرص الجلد طوال عملية الحقن.
3. أدخل الإبرة في الجلد بزاوية 90 درجة.

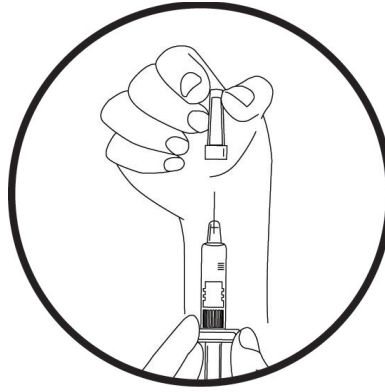
4. ادفع المكبس لأسفل إلى أقصى حد لحقن الدواء بالكامل.
5. أخرج المحقنة من الجلد برفعها بشكل مستقيم إلى الأعلى من مكان الحقن.
6. ضع المريضة على جانبها. قد يحدث قيء (تقيؤ) بعد إعطاء الجلوكاجون.
7. اتصل بالرقم 911.
8. تخلص من المحقنة في صندوق مخصّص للتخلص من الإبر. ولا تُلقيها في سلة المهملات.

#### تعليمات استخدام عدّة الجلوكاجون:

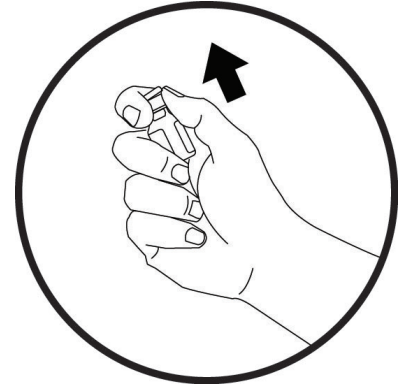
هذه تعليمات عامة لإعطاء حقنة الجلوكاجون في حالة استخدام عدّة. يرجى التحقق من تعليمات استخدام العدّة وسؤال الصيدلي أو الممرض إذا كانت لديك أي أسئلة.



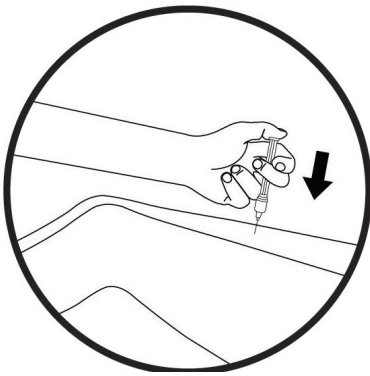
1. أزل الغطاء من القارورة التي تحتوي على مسحوق الجلوكاجون.



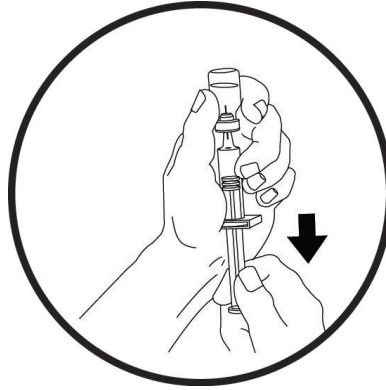
2. أزل الغطاء من الإبرة الموجودة على المحقنة.



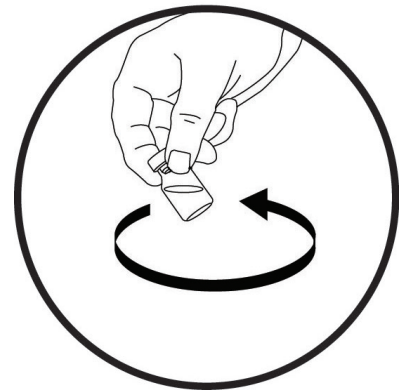
3. احقن السائل الموجود في المحقنة بالكامل داخل القارورة التي تحتوي على المسحوق.



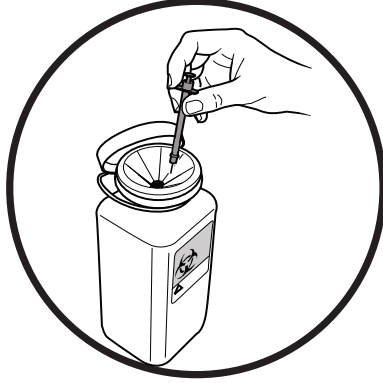
4. أزل المحقنة أو اتركها في القارورة، وفقاً لتعليمات العدّة. حرّك القارورة برفق بحركة دائرية حتى يصبح المحلول صافياً. وإذا أبقيت الإبرة في القارورة في أثناء الخلط، فكن حذراً حتى لا تنتنّي.



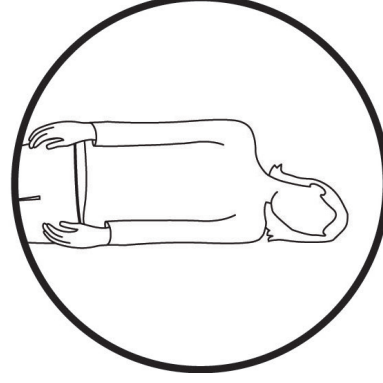
5. اسحب كل السائل ببطء إلى داخل المحقنة. (هذه الجرعة للبالغين. قد يتلقى الأطفال كمية مختلفة من الدواء).



6. اغرز الإبرة مباشرة في أعلى الذراع أو أعلى الساق أو الردفين. ادفع المكبس لأسفل لإعطاء الدواء، ثم اسحب الإبرة.



8. تخلص من الإبرة في صندوق مخصّص للتخلص من الإبر. ولا تُلقيها في سلة المهملات.



7. ضع المريضة على جانبها. قد يحدث قيء (تقيؤ) بعد إعطاء الجلوكاجون. اتصل بالرقم 911.

الرسوم التوضيحية المستخدمة بإذن من شركة Eli Lilly and Company. © حقوق الطبع والنشر محفوظة لشركة Eli Lilly and Company. جميع الحقوق محفوظة.

### مسحوق الجلوكاجون الأنفي

يُباع مسحوق الجلوكاجون تحت الاسم التجاري BAQSIMI. يأتي في عبوة مغلقة لمنع تعرضه للرطوبة. يجب عدم فتح الأنبوب إلا عند الحاجة إلى استخدام الدواء. وهذا الدواء مخصص للإعطاء عن طريق الأنف فقط. تأكدي من أن القائم على رعايتك وأفراد أسرتك وأصدقائك يعرفون مكان احتفاظك بهذا الدواء، واطلبي منهم مراجعة هذه التعليمات. فهم بحاجة إلى معرفة كيفية استخدام الدواء قبل حدوث حالة طارئة لك.

- احفظي الأنبوب المغلق حتى يحين وقت الاستخدام. وتجنبي تعريضه لدرجات حرارة تزيد عن 86 درجة فهرنهايت أو 30 درجة مئوية.
- استبدلي الدواء قبل تاريخ انتهاء الصلاحية المكتوب على الأنبوب أو العبوة.
- احتفظي بهذا الدواء بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة.

### كيفية استخدام مسحوق الجلوكاجون الأنفي:

1. اسحب الشريط الأحمر لإزالة الغلاف البلاستيكي الشفاف عن الأنبوب.
2. افتح غطاء الأنبوب وأخرج الجهاز، مع الحرص على عدم الضغط على المكبس.
3. أمسك الجهاز بين أصابعك وإبهامك. ينبغي أن يكون الخط الأخضر بمحاذاة إبهامك مع وضع أصابعك على جانبي طرف الجهاز.
4. أدخل الطرف برفق في إحدى فتحتي الأنف المريضة حتى تلامس أصابعك أنفها.
5. ادفع المكبس بإبهامك بقوة حتى يختفي الخط الأخضر داخل الجهاز.
6. ضع المريضة على جانبها. قد يحدث قيء (تقيؤ) بعد إعطاء الجلوكاجون. اتصل بالرقم 911.
7. تخلص من الجهاز والأنبوب المستعملين في سلة المهملات أو في صندوق مخصّص للتخلص من الإبر.

لمزيد من المعلومات والصور حول كيفية استخدام مسحوق الجلوكاجون الأنفي (BAQSIMI)، يرجى التوجه إلى الرابط

<http://pi.lilly.com/us/baqsimi-us-ifu.pdf>

# Low Blood Sugar in Pregnancy

---

Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock, and insulin reaction. It means that there is not enough blood sugar, called glucose, in the body. Glucose is the major fuel needed to feed the body's cells. During pregnancy, a normal blood sugar level is between 60 and 120. Low blood sugar means that glucose is below 60 or below 70 if you are on insulin.

## Low blood sugar risk

Low blood sugar is more likely to occur when you:

- Take too much insulin or oral diabetes medicine.
- Skip, miss, or delay meals.
- Do too much exercise or unplanned exercise.

There may also be times when you do not know why your blood sugar is low.

## Signs of low blood sugar

**Low blood sugar affects each person differently.** Some people have warning signs while other people have none. It is more common in people who have had diabetes for many years to not have warning signs. **Learn how you feel when your blood sugar is too low.**

Sometimes low blood sugar develops slowly while other times it happens within minutes. **Signs may be noticed by others before you notice them. Talk to your family and friends about your signs of low blood sugar, which may include:**

- Feeling shaky
- Feeling dizzy or light-headed
- A fast heartbeat
- Feeling moody or grumpy
- Feeling weak or tired
- Numbness around mouth or lips
- Being unable to speak
- Feeling hungry
- Feeling nervous
- A headache
- Blurred vision
- Not thinking clearly
- Sweating



## Treatment for low blood sugar

### Short term actions to take:

- **If your blood sugar is 50 to 60, eat or drink some food with sugar (15 grams of carbs),** such as:
  - Chew 3 glucose tablets or 1 package of oral glucose gel
  - 1 tablespoon of sugar
  - ½ cup (4 ounces) of juice or regular soda (not diet)
  - 3 squares of graham crackers
  - 2 teaspoons of honey or syrup
  - 5 to 6 mini jelly beans
  - 2 to 3 gumdrop candies or regular size jelly beans
- **Wait 15 minutes and check your blood sugar.**
  - If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.
- **Wait another 15 minutes and recheck your blood sugar.**
  - If your blood sugar is 40 to 50, eat or drink 30 grams or 2 servings of carbohydrate from the list above. Wait 15 minutes and recheck your blood sugar. If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list. Continue to recheck your blood sugar every 15 minutes until it is in the normal range.
  - If your blood sugar is below 40, act quickly. Use instant glucose gel from the pharmacy. Wait 15 minutes and recheck your blood sugar. If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink a serving of food or drink from the list above. Continue to recheck your blood sugar every 15 minutes until it is in the normal range.
  - If you check your blood sugar and it is 60 or more and you are still not feeling better, call 911. It may not be a problem with your blood sugar and you may need more help.
- **Be careful not to over treat.** If you panic and start to eat or drink until you feel better, your blood sugar may go too high.
- **When your blood sugar has returned to normal,** eat a meal or snack with complex carbohydrates and protein foods to prevent future low blood sugar levels.
- **Call your healthcare provider if you have low blood sugar more than 2 times in a week.**

### Long term actions to take:

- **Follow your treatment plan.** Review your blood sugar record, diabetes medicines, nutrition plans, and activity of the last few days. Look for any changes that may explain low blood sugar.
  - Check your blood sugar level as directed (4 to 8 times a day) and record the results in your blood sugar record.
  - Take your insulin and oral diabetes medicines as directed. Do not take extra medicine unless directed to do so by your provider.
  - Follow your nutrition plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss, skip, or delay meals.
  - Exercise as directed.

- **Keep food like glucose tablets, glucose gels, or juice with you at all times** at work, in your car, and when you exercise.
- **Call your provider if you have low blood sugar more than 2 times in a week or wide swings from high to low blood sugar.**

## Let others know you have diabetes

Your spouse, family members, roommates, friends, and coworkers should know that you have diabetes. It is up to you to decide who you tell and how much you tell them about diabetes. They should know that you can have low blood sugar and what they can do when it happens.

**Always wear some form of medical identification**, such as a medical ID bracelet or carry a wallet card.

## Glucagon

**If you take insulin**, a family member, roommate, or coworker should learn how to give glucagon. Glucagon is a hormone that raises your blood sugar. **It is used as a medicine for severe low blood sugar when you might be found unconscious.** Liquids and food should never be given to someone who is not alert or awake.

Your provider will teach your spouse, family member, or friend how to give glucagon. You will need a prescription. Glucagon is available as an injection (shot) or as a nasal powder.

- Get a prescription from your provider for glucagon.
- Keep glucagon with you. If you use a kit, ask about getting more kits to keep at home, work, or school.
- Pick family, friends, and coworkers who could give you this emergency medicine. Show these helpers where you keep the medicine and have them learn how to use it.

### Glucagon Injection

Glucagon comes as either:

- A prefilled syringe, or
- A kit that has liquid in a syringe and powder in a vial. The liquid and powder is mixed together and injected with a small needle. It has to be given immediately after being mixed.

People you have asked to help you need to learn about how to give you an injection ahead of time. They should practice by giving you an insulin shot, so they are able to take action in an emergency.

### **Glucagon prefilled syringe instructions:**

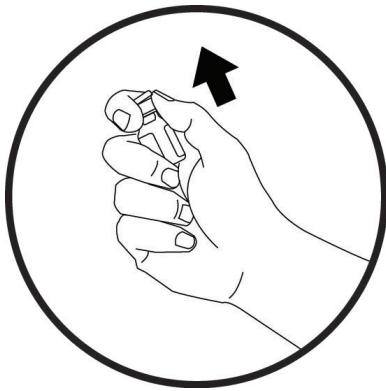
**These are general instructions for giving a glucagon injection if you have a prefilled syringe.** Ask your pharmacist or nurse if you have any questions.

1. Pull the needle cap straight off the syringe.
2. Pinch the skin of the chosen site (upper arm, stomach, or thigh). Hold the pinch for the entire injection.
3. Insert the needle into the skin at a 90 degree angle.

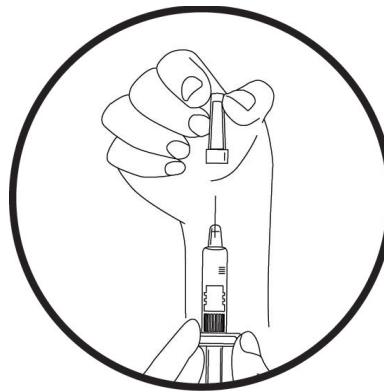
4. Push the plunger down as far as it will go to inject all of the medicine.
5. Remove the syringe from the skin, lifting it straight up from the injection site.
6. Turn the person on their side. Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given.
7. Call 911.
8. Throw away the syringe in a needle disposal box. Do not throw it away in the trash.

### Glucagon kit instructions:

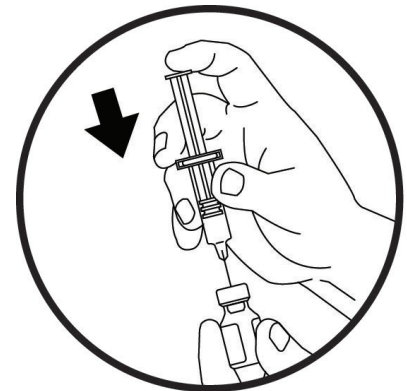
These are **general instructions for giving a glucagon injection if you have a kit**. Check your own kit's instructions and ask your pharmacist or nurse if you have any questions.



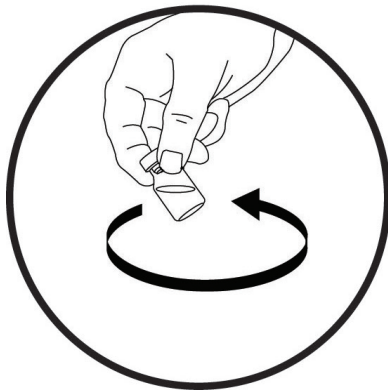
1. Remove the cap from the vial with the glucagon powder.



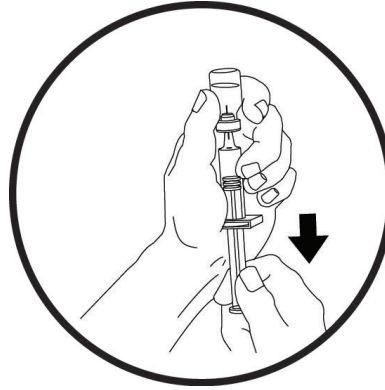
2. Remove the cap from the needle on the syringe.



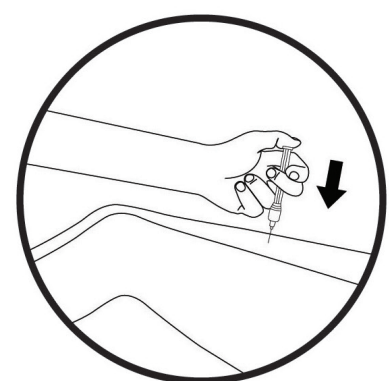
3. Inject all liquid in the syringe into the vial with the powder.



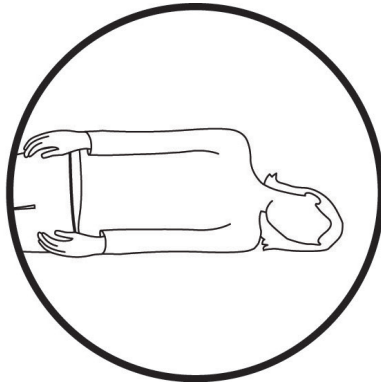
4. Remove the syringe or keep it in the vial, according to your kit's instructions. Swirl the vial gently until the solution is clear. If you keep the needle in the vial while mixing, be careful not to bend it.



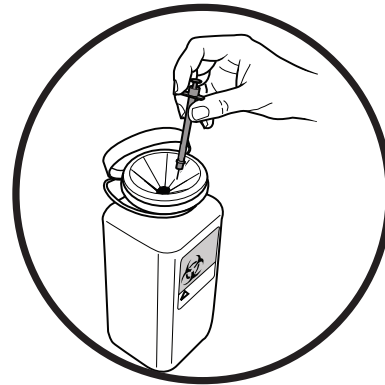
5. Slowly withdraw all the liquid into the syringe. (This is for an adult. Children may get a different amount of medicine).



6. Stick the needle straight into the upper arm, upper leg, or buttocks. Push the plunger down to give the medicine, and then remove the needle.



7. Turn the person on their side. Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given. Call 911.



8. Throw away the needle in a needle disposal box. Do not throw it away in the trash.

Illustrations used with permission from Eli Lilly and Company. © Copyright Eli Lilly and Company. All Rights Reserved.

## Glucagon Nasal Powder

Glucagon powder is sold under the brand name **BAQSIMI**. It comes in a wrapped container to prevent exposure to moisture. Only open the tube when you need to use the medicine. This medicine is only to be given in the nose. **Make sure your caregiver, family, and friends know where you keep this medicine and have them review these instructions. They need to know how to use the medicine before an emergency would happen to you.**

- Store the sealed tube until ready for use. Avoid temperatures over 86 degrees F or 30 degrees C.
- Replace before the expiration date on the tube or package.
- Keep this medicine out of reach of children and pets.

### **How to use the glucagon nasal powder:**

1. Pull the red strip to remove the shrink wrap from the tube.
2. Open the lid of the tube and remove the device, being careful not to push the plunger.
3. Hold the device between your fingers and your thumb. The green line should be by your thumb with your fingers on either side of the tip of the device.
4. Gently insert the tip in 1 side of the person's nose until your fingers touch the nose.
5. Push the plunger firmly with your thumb until the green line disappears into the device.
6. Turn the person on their side. Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given. Call 911.
7. Throw away the used device and tube in the trash or in a needle disposal box.

For more information and images for how to use glucagon nasal powder (BAQSIMI), go to <http://pi.lilly.com/us/baqsimi-us-ifu.pdf>.