

العوامل التي تؤثر في مستوى الجلوكوز في الدم

ما الذي قد يتسبب في ارتفاع مستويات الجلوكوز في دمي؟

- تناول كميات كبيرة من الطعام، تناول وجبة أساسية أو خفيفة تحتوي على كمية كربوهيدرات أكبر من المعتاد
- قلة النشاط
- عدم حصولك على ما يكفي من الإنسولين أو الأدوية الفموية
- الإصابة بآثار جانبية من أدوية أخرى، مثل الستيرويدات والأدوية المضادة للذهان
- الأمراض – يفرز جسمك هرمونات لمكافحة الأمراض وتسبب تلك الهرمونات زيادة مستويات الجلوكوز في الدم
- الضغط العصبي، الذي قد يؤدي إلى إفراز الهرمونات التي تزيد من مستويات الجلوكوز في الدم
- الألم قصير المدى أو طويل المدى، كالألم الناتج عن ضربة شمس – يفرز جسمك هرمونات تزيد من مستويات الجلوكوز في الدم
- دورات الحيض، التي قد تسبب تغيرات في مستويات الهرمونات الجفاف

ما الذي قد يتسبب في انخفاض مستويات الجلوكوز في دمي؟

- تناول كميات غير كافية من الطعام، تناول وجبة أساسية أو خفيفة تحتوي على كمية كربوهيدرات أقل من المعتاد أو تفويت إحدى الوجبات الأساسية أو الخفيفة
- تناول الكحوليات، خاصةً على معدة خاوية
- تناول كميات من الإنسولين أو الأدوية فموية أكثر من اللازم
- الإصابة بآثار جانبية نتيجة لتناول أدوية أخرى
- ممارسة أنشطة أو تمارين بدنية أكثر من المعتاد – تجعل الأنشطة البدنية جسمك أكثر حساسية للإنسولين ويمكن أن تقلل من مستويات الجلوكوز في الدم.

كيف يمكنني أن أتابع مستويات الجلوكوز في دمي؟

هناك طريقتان لمتابعة مستويات الجلوكوز في دمك:

- استخدام جهاز قياس الجلوكوز في الدم لقياس مستوى الجلوكوز في دمك في تلك اللحظة
- الخضوع لفحص A1C مرتين في العام على الأقل لمعرفة متوسط مستوى الجلوكوز في دمك خلال الشهرين إلى الثلاثة أشهر الماضية

قبل إصابتك بداء السكري، كانت مستويات الجلوكوز في دمك تظل في النطاق الطبيعي بقطع النظر عن كميات الطعام التي تتناولها أو درجة نشاطك. ولكن عند الإصابة بداء السكري، يمكن أن يرتفع مستوى الجلوكوز في دمك عن النطاق الطبيعي وقد تجعل بعض أدوية السكري مستوى الجلوكوز في دمك أقل من الطبيعي. يمكن أن تتسبب العديد من العوامل في تغيير مستويات الجلوكوز في دمك. قد تساعدك معرفة هذه العوامل في السيطرة على مستويات الجلوكوز في دمك.

بإمكانك أن تستخدم مستويات الجلوكوز (السكر) في دمك لاتخاذ قرارات حول الطعام ودرجة نشاطك. يمكن لهذه القرارات أن تساعدك في تأخير إصابتك بمضاعفات السكري أو منعها، ومن أمثلة تلك المضاعفات، الأزمات القلبية وأمراض الكلى والعمى والبتير.



”استخدم جهاز قياس الجلوكوز في الدم لقياس مستوى الجلوكوز في دمك في أي وقت.“

للحصول على المزيد من المعلومات من رابطة السكري الأمريكية،

قم بزيارة الموقع الإلكتروني diabetes.org أو الاتصال على الرقم 1-800-DIABETES (342-2383).