

## الفصل الثاني

### نقص سكر الدم

عيار الغلوكوز الطبيعي في الدم يتراوح بين ٧٠-١٠٥ ملغ / ١٠٠ مل على الريق . ولكي يقال بنقص سكر الدم المسبب للأعراض السريرية يجب أن يهبط حتى ٤٠ ملغ / ١٠٠ مل . وهو خطر جداً على الجملة العصبية فكثيراً ما يخربها إذا استمر لفترة طويلة وقد يؤدي بالحياة .

ويمكن أن تحدث أعراض نقص سكر الدم ومستوى عياره أعلى من ذلك ( وقد يكون ضمن المجال الطبيعي ) إذا كان المريض سكرياً وهبط العيار فجأة بمقادير كبيرة عما كان عليه .

تمثل الأعراض المدرسية بجوع شديد ، وضعف عام ، وتعرق بارد ، وصداع ، وخدر الوجه والأطراف ، والخفقانات ، وسوء التوافق ، والدوخة أو الدوار ، والهذيان أو الاختلاط الذهني ، والكوابيس . ويحدث ذلك نتيجة عدم كفاية السكر ليقوم الدماغ بوظائفه الطبيعية . وما يمكن أن يبدأ باختلاط خفيف يمكن أن ينتهي بالسبات .

ولا يمكن إثبات هذه الأعراض بأنها تعزى لنقص السكر إلا إذا كان عيار السكر في الدم ناقصاً أثناء حدوث الأعراض . ولقد أصبح من الممكن عيار سكر الدم بسرعة وسهولة حالياً بوساطة الأجهزة الحديثة الصغيرة الحجم ، ( والتي يمكن أن يقتنيها أي بيت ) بوخز الإصبع وأخذ قطرة واحدة من الدم توضع على ورقة الفحص الخاصة ، وتقرأ النتيجة فوراً خلال دقيقة واحدة .

هناك أسباب كثيرة يمكن أن تؤدي إلى نقص السكر الحاد والشديد عند  
السكريين منها :

- عند تناول مقدار زائد من الأنسولين أو خافضات السكر الأخرى .
- إذا لم تتناول الطعام المقرر لك ، والمتناسب مع كمية الأنسولين المحسوبة بناء على مقداره .
- عند القيام بتمارين شديدة جداً استهلكت السكر وبقي فائض نسبي من الأنسولين .
- يمكن للأسبرين ، والكحول وأدوية السلفا أن تسبب نقص سكر الدم عند السكريين .

ويجب أن يعلم كل سكري بأنه معرض لهبوط السكر المفاجيء ، فيجب أن يحمل في جيبه دائماً قطعاً سكرية لاستخدامها في هذه الحالات . وأول الأعراض التي يحس بها كعلامة لهبوط السكر هي : تسرع القلب المفاجيء بلا سبب ، أو حدوث الجوع الشديد والتوتر العصبي بعد تناول الأنسولين أو خافضات السكر . وإذا كانت الأعراض قد حصلت أثناء قيادة السيارة فيجب التوقف جانباً ثم تناول ٦ قطع سكر ، أو ٢-٣ ملاعق صغيرة من السكر الحبيبي أو ٣-٤ أونسات من عصير فاكهة ما ( كريفون ، برتقال ، زنجبيل . . )

الأسباب الأخرى التي يمكن أن تسبب هبوط السكر :

- أمراض الكلية أو الكبد ( فهما العضوان المنظمان لسكر الدم ) . فالصيام يحرض الكبد على حل الغليكوجين وتفريغه في الدوران الدموي على شكل سكر الغليكوز ، فإذا استمر الصيام لفترة طويلة فإنه يمنع المعثكلة من إفراز الأنسولين .

فأي شخص لا يمكنه ضبط عيار سكر الدم أثناء الصيام فإن السبب هو وجود علة في كبده أو كليته بحيث لا يحرر السكر المطلوب ، أو أنه لا يستطيع تخزينه ، أو أن الغدد المعثكلية المفرزة للأنسولين تستمر بإفرازة في الوقت الذي يجب أن تتوقف فيه عن الإفراز ( أكثر هذه الأسباب من هذا النوع هو

الورم المعثكلي المفرز للأنسولين Insulinoma ، والكحوليون المدنفون ، الذين لا يستطيع كبدهم الإمداد بالسكر اللازم عندما يتناولون الكحول والمعدة فارغة ) .

هبوط السكر الدموي الارتكاسي : وهو إفراز شديد للإنسولين أكبر من حاجة حرق السكر المتناول ، عند تناول أي طعام سكري . فالمعثكلة تفرز بشكل طبيعي مقداراً من الإنسولين كاف لحرق السكر المتناول في الوجبة ، ولكن هنا يحدث ارتكاس أشد من الطبيعي بحيث تفرز كمية كبيرة جداً منه فتسبب هبوط السكر الشديد . ويتم كشف هذه الحالة بعيار السكر الفوري عند ظهور الأعراض بعد تناول الوجبة فإذا كان العيار فوق ٦٠ ملغ / ١٠٠ مل فليس هناك من هبوط سكر دم وأما إذا كان أقل فالتشخيص هو هبوط السكر الارتكاسي .

إن أفضل طريقة لمنعذبذبة عيار السكر في الدم هو ضبط العلاقة الدقيقة بين كمية الأنسولين من جهة ، والوجبات والجهد المبذول من جهة أخرى .

وأما إذا كان هبوط السكر يحدث والمعدة فارغة فيجب نفي وجود الورم المعثكلي المفرز للأنسولين بالتصوير الطبقي المحوري للبطن ، وعيار الأنسولين في الدم عندما يكون السكر منخفضاً فيه . ( إن هذا الورم سليم ويمكن استئصاله جراحياً ) .

وأما هبوط السكر بسبب الإفراز الارتكاسي للأنسولين فيمكن تجنبه بتناول وجبات صغيرة وعديدة . ويجب تجنب تناول السكريات الخالصة كالحلويات ، وعصير الفواكه ، والبوظة ، والمعجنات الحلوة . فهي سريعة الامتصاص وخصوصاً بين الوجبات حيث يمكن أن تحرض إفرازاً ارتكاسياً شديداً للأنسولين . ولك أن تنتقي الحلويات المحلاة بالركائز السكرية أو الأسبارتام . ويجب أن تكون الوجبات دائماً من الأنواع التي تتحرر سكرياتها ببطء :

البروتينات ٣٠٪ .

والسكريات المركبة ذات الألياف العالية كالبقوليات والخضار المختلفة

( ٤٠- ٥٠ ٪ ) . والباقي على شكل فواكه طازجة ، ومجففة ، ودهون بكميات كافية لجعل الطعم مقبولاً .

يجب التوقف عن الكحول والتدخين ، وتقليل القهوة والشاي .

باختصار :

يجب التأكد من التشخيص الصحيح لهبوط السكر ، فأعراض تسرع القلب والتعرق وتغيم الوعي يمكن أن تحدث في أمراض كثيرة . فإذا ثبت التشخيص ، تكون معالجته بتناول السكريات السريعة التحرر ، ومن ثم الضبط الدقيق لكمية خافضات السكر أو الأنسولين مع كمية الحريرات اليومية المطلوبة والتمارين والجهود المبذولة .

\* \* \*