

What is hypoglycaemia?

Hypoglycaemia refers to a low level of sugar in your blood. Low blood sugar is less than 4 (mmol/l).

What are the signs of low blood sugar?

Signs that your blood sugar is low include:

- Sweating
- Headache
- Feeling shaky, light headed or faint
- Hunger

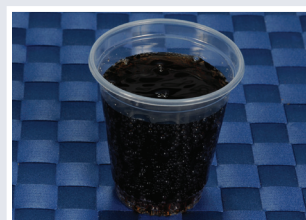
What to do if you think your blood sugar is low?

If you measure your blood sugar level and it is less than 4 or if you have any of the symptoms listed above, you should:

1. Eat or drink some quick acting sugar immediately

For example:

- 3 teaspoons of sugar, jam or honey
- 1 glass of fruit juice (fresh or bottled)
- 1 glass of soft drink (for example Coke or Lemonade but not diet or light)



2. Have a carbohydrate snack (ie 15 grams of carbohydrate) or your regular meal if it is due.

These snacks contain 15g of carbohydrate:

- 1/4 piece of a whole Lebanese bread (white or wholemeal)
- 1 piece of fruit (for example an apple, orange, pear)
- 1 tub of 200ml of yogurt or 1 cup of yoghurt
- 2 biscuits



3. Measure your sugar level 10-15 minutes after you have eaten to make sure they have gone up. If you are not feeling better, have another one of the suggested quick acting sugars, plus one of the snacks containing 15g of carbohydrate in the list above.

4. Identify what may have caused your low blood sugar level.

Did you:

- Not eat a meal
- Do too much physical activity or exercise
- Take too much insulin or diabetes tablets
- Drink alcohol

IMPORTANT

Always carry quick acting sugar, like those listed in step 1, above when away from home, exercising or driving.

Arabic

ما هو انخفاض سكر الدم hypoglycemia؟

Hypoglycemia يشير إلى انخفاض في معدل السكر في دمك. ومعدل السكر المنخفض هو أقل من ٤ (مليمول/لتر).

ما هي أعراض انخفاض سكر الدم؟

تشمل أعراض انخفاض السكر في دمك:

- التعرق
- الصداع
- الشعور بالرجفة أو الدوخة أو الإغماء
- الجوع

ما الذي ينبغي فعله إذا كنت تعتقد أنك تعاني من انخفاض سكر الدم؟

إذا فحصت معدل السكر في دمك ووجدت أنه أقل من ٤ أو إذا شعرت بأي من الأعراض المذكورة أعلاه، عليك:

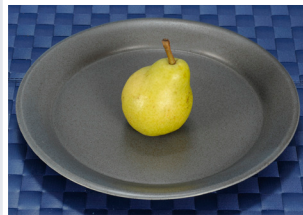
١. أن تأكل أو تشرب بعضاً من السكر السريع المفعول فوراً، مثل:

- ٣ ملاعق صغيرة من السكر أو المربي أو العسل
- كوب من عصير الفواكه (الطازج أو المعلب)
- كوكا كولا أو ليموناضة ولكن ليست دايت أو لايت، مثلاً، كوب من المشروبات الغازية



٢. تناول وجبة خفيفة من النشويات (أي ١٥ غراماً من النشويات) أو تناول وجبتك العادية إذا كان قد حان وقت تناولها.
الوجبات الخفيفة التالية تحتوي على ١٥ غراماً من النشويات:

- ١/٤ رغيف من الخبز اللبناني (الخبز الأبيض أو الأسمر)
- حبة فاكهة (مثل تفاحة، برتقالة أو إجاصة)
- علبة بحجم ٢٠٠ مل من اللبن أو كوب من اللبن
- قطعتي بسكويت



٣. افحص معدل السكر لديك بعد ١٠ - ١٥ دقيقة من تناولك الوجبة للتأكد من أنه ارتفع. إذا لم تشعر بتحسن، تناول إحدى السكريات السريعة المفعول التي ذكرناها بالإضافة إلى إحدى الوجبات الخفيفة التي تحتوي على ١٥ غراماً من النشويات المدرجة في اللائحة أعلاه

٤. حدد العامل الذي قد يكون السبب في انخفاض معدل السكر في دمك.

هل فعلت أي من الأمور التالية:

- لم تتناول وجبة طعام
- قمت بالكثير من الجهد الجسدي أو التمارين الرياضية
- أخذت جرعة كبيرة من الإنسولين أو حبوب السكري
- تناولت الكحول

مهم: أبق بحوزتك بعض السكريات السريعة المفعول كالتالي ذكرناها في الخطوة الأولى أعلاه عندما تكون خارج المنزل أو عند ممارسة التمارين الرياضية أو القيادة.