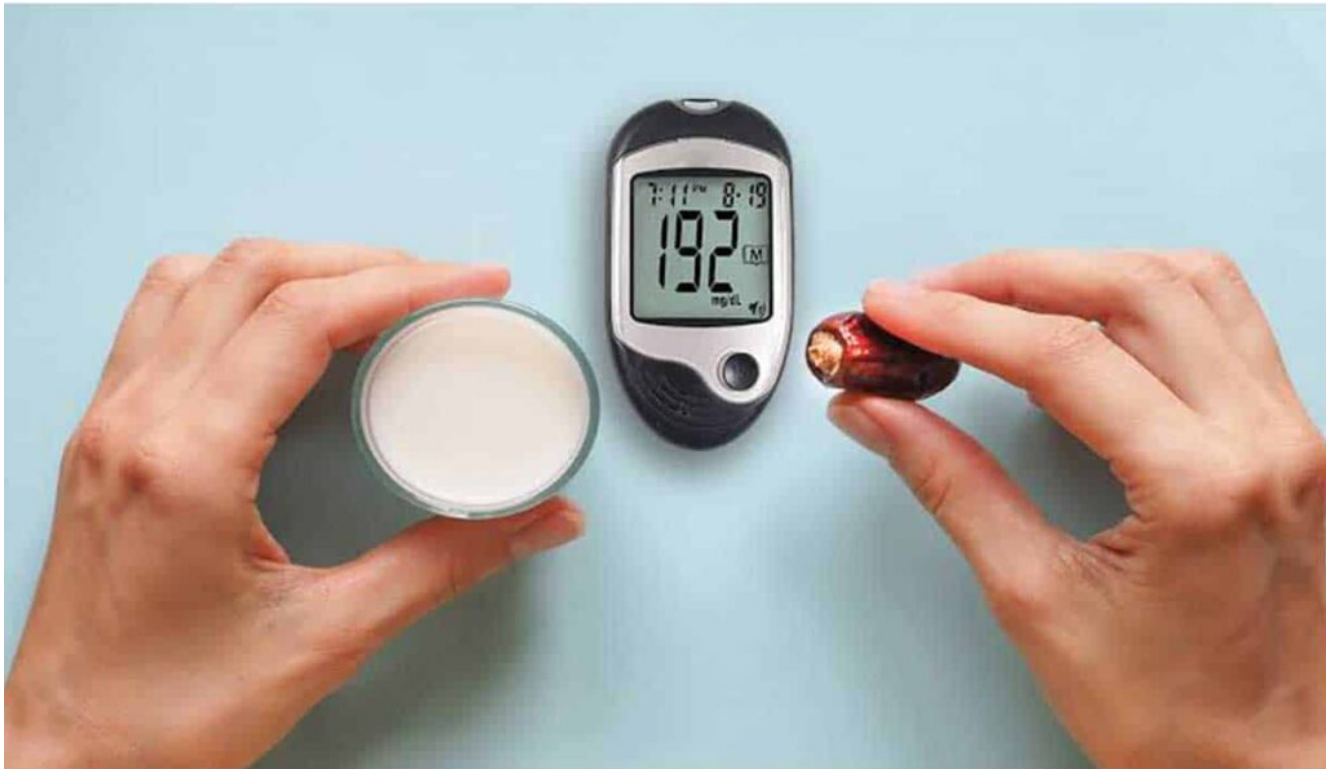


تحذير لمرضى السكري أثناء الصيام.. "الخضيري" يوضح طرق التعامل مع هبوط وارتفاع السكر #عاجل

24 فبراير، 2026



كشف أستاذ وعالم الأبحاث الطبية فهد الخضيري عن قاعدة مهمة لكل من يرافق أو يتابع مريض السكري خلال الصيام، خاصة في حال تدهورت حالته الصحية بشكل مفاجئ.

أعراض هبوط السكر

أوضح أن انخفاض مستوى السكر لأقل من 70 ملجم/ديسيلتر قد يؤدي إلى ظهور عرض أو أكثر من الأعراض التالية:

التعرق

خفقان القلب

▪ عدم وضوح الرؤية

- الدوخة
- الإغماء
- الارتباك
- الشعور بالجوع

كيفية التصرف عند انخفاض السكر

بيّن أنه عند تسجيل قراءة أقل من 70 ملجم/ديسيلتر، يجب:

- إعطاء المريض 15 جرامًا من السكر (ملعقتان في كوب ماء).
- إعادة قياس السكر بعد 15 دقيقة.
- تكرار الخطوة إذا استمر الانخفاض.
- تناول وجبة طعام فور تحسن مستوى السكر.

وأشار إلى أن التمر أو عصير الفاكهة أو ملعقة عسل مع كوب ماء تساعد غالبًا في رفع السكر بسرعة.

وفي حال فقدان المريض للوعي، يُوضع عسل أو دبس تمر أو محلول سكر مركز تحت اللسان، مع الحذر من إعطائه كميات كبيرة من السوائل حتى لا تدخل إلى مجرى التنفس.

ماذا عن ارتفاع السكر؟

وأضاف أنه إذا ارتفع مستوى السكر فوق 250 ملجم/ديسيلتر، فيُنصح بـ:

الإكثار من شرب الماء.

التأكد من أخذ الجرعة العلاجية في موعدها أو إعطائها فورًا.

تحفيز المريض على الحركة والمشي وممارسة نشاط بدني مناسب.