

طبيب يحدد عوامل تؤدي إلى هبوط السكر خلال ساعات الليل

20 مايو، 2026



حذّر استشاري السكري الدكتور عبدالرحمن بخاري من عدد من العوامل التي قد تؤدي إلى هبوط مستوى السكر في الدم أثناء النوم الليلي لدى مرضى السكري، مؤكداً أن بعض السلوكيات اليومية قد ترفع من احتمالية حدوث هذه الحالة دون ملاحظة المريض.

وأوضح أن من أبرز الأسباب تناول جرعة إنسولين تفوق الحاجة خلال وجبة العشاء، إضافة إلى استخدام أنواع معينة من الإنسولين مثل الإنسولين المنتظم (Regular) أو الإنسولين القاعدي من نوع (NPH)، والتي قد تزيد من احتمالات انخفاض السكر خلال ساعات الليل.

وأشار إلى أن إهمال تناول وجبة العشاء أو تقليل كمية الكربوهيدرات فيها عن الحد المطلوب يعد من العوامل المؤثرة، إذ يؤدي ذلك إلى نقص مصدر الطاقة الأساسي في الجسم أثناء فترة النوم.

كما لفت إلى أن ممارسة التمارين الرياضية في ساعات المساء، خصوصاً التمارين متوسطة إلى عالية الشدة مثل التمارين القلبية، قد تسهم في خفض مستوى السكر بشكل إضافي خلال الليل.

وشدد بخاري على أهمية متابعة قياسات السكر بانتظام، وضبط الجرعات الغذائية والدوائية وفق إرشادات الطبيب، لتجنب التعرض لنوبات هبوط السكر أثناء النوم وما قد يرافقها من مضاعفات صحية.