

هبوط السكر في الدم قاعدة الـ ١٥

معالجة هبوط نسبة السكر في الدم

تكرار القياس
حتى ترتفع
نسبة الجلوكوز

إعادة قياس

١٥
دقيقة

تناول

١٥
جم

تناول ١٥ جم من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص،
أعد قياس السكر بعد ١٥ دقيقة، كرر القياس حتى
ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم إلى ١٠٠ ملغ / ديسيلتر
أو ٦.٥، مليم / لتر. فقط إذا كان المريض في وعيه



ملعقة كبيرة
من السكر



ملعقة كبيرة
من العسل



نصف كوب
من عصير
الفاكهة
المُحلى



نصف كوب من
المشروبات
الغازية الغير
خالية من السكر

أمثلة على ما يعادل ١٥ جم من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص



٦ قطع
صغيرة من
الحلوى



ملعقتان
كبيرتان من
الزبيب



كوب من
الحليب



٣ تمرات

كن على تواصل دائم بفريق الرعاية الصحية الخاصة
بك؛ لتحديد أهدافك و تجنب هبوط السكر في الدم

لمزيد من المعلومات:

<https://www.DiabetesDEFA.org>