

هیپوگلیسمی (افت قند خون)

اگر از انسولین یا قرص برای کاهش قند خون استفاده می کنید ممکن است دچار افت قند خون شوید . یعنی میزان قند خون شما به پایین تر از حد نرمال (زیر 70mg/dl) برسد به این حالت هیپوگلیسمی (افت قند خون گفته می شود).

هیپو گلیسمی می تواند در موارد زیر روی دهد:

- ❖ عدم مصرف غذای کافی یا عدم مصرف میان وعده
 - ❖ تاخیر در صرف غذا بعد از یک فعالیت بدنی شدید و غیر طبیعی
 - ❖ استفاده از قرص کاهش دهنده ی قند خون
 - ❖ دوز بالای انسولین
 - ❖ اسپهال یا استفراغ
 - ❖ مصرف الکل قبل از غذا یا مصرف بیش از اندازه الکل
- سطح قند خون ممکن است در شب افت کند . بدون اینکه فرد آن را احساس کند، همیشه باید مقداری قند مثل ۳ تا ۴ حبه قند یا قرص گلوکز و همچنین دستگاه تست قند خون خود را همراه داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون میزان آن را اندازه گیری نمائید.

علائم هیپو گلیسمی:

علائم هیپوگلیسمی بین افراد مختلف، متفاوت است. علائم اولیه معمولا تعریق شدید، گرسنگی، ضعف، رنگ پریدگی، تاری دید، سرگیجه و سردرد است . هیپوگلیسمی می تواند خطرناک باشد. اگر هیچ اقدام

درمانی انجام نشود یا دیر انجام شود ، در اینصورت ممکن است شما هوشیاری خود را از دست بدهید.

اقداماتی که به هنگام کاهش قند خون لازم است

انجام دهید:

- فورا ۳ تا ۴ حبه قند یا چند آب نبات بخورید و یا نصف لیوان مایعات شیرین (غیر رژیمی) بنوشید
- هر گونه برنامه شدید فیزیکی را متوقف کنید، رانندگی نکنید و سطح قند خون خود را اندازه بگیرید .
- اگر احساس بهبودی نکردید ۵ دقیقه بعد مجددا رژیم فوق را تکرار کنید .
- بعد از پایان یافتن علائم (حدود ۱۰ دقیقه) مقداری غذا یا مواد قندی دیر جذب حاوی پروتئین و نشاسته (شیر و نان سوخاری، یک کف دست نان با پنیر یا گوشت یا یک لیوان شیر) بخورید.
- سطح قندخون خود را در چند ساعت آینده ثبت کنید، سپس با پزشک خود در این مورد تماس بگیرید تا بتوانید از وقوع مجدد آن جلوگیری کنید.

زمانهایی که احتمال افت قند خون وجود دارد :

- ❖ افت قند خون ممکن است در هر زمانی رخ دهد. ولی معمولا قبل از وعده ی اصلی غذایی و بعد از فعالیت شدید بدنی بروز می کند . بخصوص وقتی مصرف وعده های غذایی به تاخیر بیافتد یا ته بندی بین وعده های غذایی صورت نگیرد .
- ❖ بیمارانی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می کنند ۲ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.

- ❖ در بیمارانی که انسولین ان . پی . اچ (شیری) مصرف می کنند ، عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.

- ❖ اگر قبل از خواب ته بندی نکرده باشید ، احتمال افت قند خون ساعت ۳ بامداد به بعد وجود دارد.

روشهای پیشگیری از افت قند خون:

- توصیه می شود تعداد وعده های غذایی زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید و به جای ۳ وعده، حد اقل ۶ وعده باشد بهتر است مابین صبحانه ، نهار و شام ، سه میان وعده خدود ۱۰ صبح ، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف شود.
- توصیه می شود در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر نیم ساعت بعد از قرص، غذا خورده شده و سعی شود قرص ها، در یک زمان مشخص روز مصرف گردد.
- برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید، قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- همیشه مقداری ماده قندی زود جذب مثل شربت یا حبه قند در کنار خود داشته باشید .
- پیشنهاد می شود که علائم هیپو گلیسمی را به خانواده و دوستان خود آموزش دهید، همچنین همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشد تا در زمان بروز افت قند اطرافیان بتوانند به شما کمک صحیحی کنند.



دانشگاه علوم پزشکی

خدمات بهداشتی درمانی استان تهران

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

هیپوگلیسمی (پایین آمدن قند خون)

هیپرگلیسمی (بالا رفتن قند خون)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی به بیمار

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۳

شماره سند: ED-TA-70

تکرر ادرار و از دست رفتن مقادیر زیاد آب بدن می شود و در نهایت ممکن است در دراز مدت به حمله قلبی ، کما و یا حتی مرگ منجر شود.

اقداماتی که به هنگام افزایش قند خون لازم است انجام دهید:

در صورتی که سطح قند خون شما بالاست. مقادیر فراوان نوشیدنی بدون قند (آب و چای) بنوشید. در صورتی که سطح قند شما خیلی بالاست هر گونه فعالیت بدنی را متوقف کنید. مرتبا میزان قند خون را اندازه بگیرید و سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

روشهای پیشگیری از هیپر گلیسمی:

- مصرف داروهای خوراکی و تجویز انسولین به میزان درست و در زمان معین انجام می شود.
- رژیم غذایی دیابتی رعایت گردد.
- کنترل منظم قند خون طبق نظر پزشک معالج انجام شود.
- ورزش جزء اصلی درمان دیابت است برای تنظیم قند خون تمرینات آیروبیک (پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

منبع: کتب پزشکی و پرستاری

تلفن های بیمارستان: ۰۸۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsha.ac.ir>

➤ در صورتی که بیمار دیابتی دچار کاهش شدید قند خون شده باشد به خانواده وی توصیه می شود که در این موقع به فرد بیهوش مایعات یا غذا ندهند. سر بیمار به یک طرف برگردانده شده و اگر مواد غذایی در دهان وی وجود دارد خارج گردد.

➤ اگر پزشک در مواقع اورژانس برای بیمار شما آمپول گلوکاگون تجویز نموده آنرا آماده کرده و مشابه روش تزریق انسولین ، گلوکاگون را زیر جلد یا داخل عضله تزریق کنید. این آمپول باید هر چه سریعتر تزریق شود. اگر بعد از تزریق گلوکاگون بیمار شما به هوش آمد حتماً باید مقداری غذا برای مثال آب میوه یا ماست میل کند. در صورتی که آمپول گلوکاگون در دسترس نباشد ، توصیه می شود که هر چه سریعتر بیمار را به نزدیکترین درمانگاه اورژانس یا بیمارستان ارجاع دهید.

هایپر گلیسمی :

اگر میزان قند خون شما از حد نرمال بالاتر (قند خون غیر ناشتای ، بالاتر از ۲۰۰ mg/dl) رود به این حالت هیپر گلیسمی (افزایش قند خون) گفته می شود.

علائم هیپر گلیسمی :

احساس تشنگی ، تکرر ادرار ، احساس خستگی و بی حالی است . در بسیاری از مواقع هایپرگلیسمی ممکن است علامت واضحی نداشته باشد. هایپر گلیسمی در بلند مدت منجر به کاهش وزن می شود.

اگر قند خون شما بالاتر از ۱۸۰mg/dl برود، کلیه ها شروع به دفع قند از طریق ادرار می کنند که منجر به