

علائم افت قند خون



تعریق



لرزش اندامها



سرگیجه



سردرد



پرخوری



تاری دید



تغییر خلق و خو



ضعف و بیحالی
و خستگی



- استفاده از قرص کاهش دهنده ی قند یا تزریق انسولین بیش از نیاز یا بدون مصرف غذا (افرادی که انسولین رگولار می زنند معمولا ۳ ساعت بعد از تزریق انسولین)
- افرادی که انسولین شیری یا ان پی اچ تزریق می کنند عصرها یا قبل از شام دچار افت می شوند. (یا مصرف همزمان قرص با انسولین)



- اسهال یا استفراغ و ابتلا به بیماری شدید، تب یا عفونت



- مصرف مشروبات الکلی یا مصرف الکل قبل از غذا



افت قند خون و درمان آن

زمانی که میزان قند خون شما به پایین تر از حد طبیعی (کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر) برسد. افت قند خون یا هیپوگلیسمی ایجاد می شود.

علل افت قند خون

- عدم مصرف یا تاخیر در مصرف غذا یا میان وعده های غذایی (معمولا قبل از وعده اصلی غذا)



- فعالیت بدنی شدید یا ورزش غیر متعارف





یاسن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

راهنمای بیمار

افت قند خون و درمان آن

کد محتوا: ۲۰۲

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

توصیه ها

- حجم غذا در هر وعده صبحانه، نهار و شام را کم کنید ولی در عوض در روز ۳ میان وعده مابین ۳ وعده غذای اصلی حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب اضافه کنید.

۶ وعده با حجم کم

- قند خون خود را بطور مرتب (به ویژه در شرایط غیر معمول از نظر تغذیه، فعالیت بدنی، بی خوابی و استرس یا تا زمانی که مصرف داروهای کاهنده قند خون به حد تعادل برسد) کنترل و در یک جدول یادداشت کنید.
- به زمان های کاهش و افزایش قند خود توجه کنید.

در صورت مصرف برخی داروها (مثل ویتامین سی، آسپیرین و آنتی بیوتیکهای سفالوسپورین) دستگاه گلوکومتر ممکن است قند خون را واقعی نشان ندهد.

تهیه کننده: مریم اقتداری "کارشناس ارشد پرستاری"
مشاور علمی: آقای دکتر بیژن ایرج فوق تخصص غدد و متابولیسم
منبع: انجمن جهانی دیابت 2020.IDF
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) آبان ماه ۱۴۰۰



اقدامات ضروری به هنگام افت قند خون

استفاده از قانون ۱۵ + ۱۵

- ۱۵ گرم کربوهیدرات ساده مثل ۳ تا ۴ حبه قند + نصف لیوان آب مصرف کنید و ۱۵ دقیقه صبر کنید.



- از مایعات شیرین غیر رژیمی استفاده کنید
- در صورت امکان قند خون خود را اندازه بگیرید.
- اگر احساس بهبودی نکردید ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بعد مجدد درمان فوق را تا ۳ مرتبه تکرار کنید.
- پس از پایان علائم مقداری غذا حاوی پروتئین و نشاسته مصرف کنید.
- با پزشک خود تماس بگیرید

