

افزایش قند خون

❖ افزایش قندخون یا هایپرگلیسمی حالتی است که میزان قندخون به بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد.

علل افزایش قند خون

- مصرف مواد قندی ساده مثل قند، پولکی، نبات، عسل، مربا، شکر، آب میوه ها، نوشابه و شیرینی ها
- بی نظمی در مصرف وعده های غذایی
- ایجاد فاصله زیاد بین وعده های غذایی
- عدم مصرف میان وعده آخر شب
- عفونت ها
- مصرف برخی داروها
- استرس
- بی تحرکی



علائم افزایش قند خون:

❖ افزایش قند خون ممکن است علامت واضحی نداشته باشد

❖ معمولاً اگر قندخون به مقادیر بالاتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، کلیه ها شروع به دفع قند از طریق ادرار می کنند که منجر به ادرار زیاد (پر ادراری) و از دست رفتن مقادیر زیاد آب بدن می شود.



❖ در هنگام بالا بودن قند خون ممکن است علائمی از قبیل ضعف و بی حالی، تشنگی (پرنوشی)، گرسنگی (پرخوری)، احساس خستگی، پوست خشک و برافروخته، تاری دید، گیجی و خواب آلودگی بروز کند.

❖ در دیابت وابسته به انسولین، اگر بالا رفتن قندخون درمان نشود، می تواند منجر به اغما (کاهش سطح هوشیاری) شود.

زیرا در نبود انسولین، بدن به جای قند از چربی ها برای به دست آوردن انرژی استفاده می کند و به همین دلیل نوعی ماده سمی به نام کتون در بدن تجمع یافته و بدن اسیدی می شود.

مصرف شیر و آبمیوه در مرحله حاد

کتواسیدوز ممنوع است.

علائم افزایش شدید قند خون که می تواند به کمای

دیابتی منجر شود عبارتند از:

- تهوع و استفراغ
- دهان خیلی خشک
- بوی میوه گندیده یا استون در دهان
- نهایتاً بیهوشی و اغما یا کمای دیابت



یا من اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

خود مراقبتی در افزایش

قند خون

کد محتوا: ۳۴۰

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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

روش های پیش گیری از افزایش قند خون:

- مصرف داروهای خوراکی و تجویز انسولین کافی در زمان معین
- رعایت رژیم غذایی دیابت (کم قند، کم چربی و پر ویتامین)
- کنترل منظم قندخون طبق نظر پزشک معالج
- افزایش فعالیت و ورزش منظم به عنوان جزء اصلی درمان دیابت
- کنترل استرس

نکته : برای تنظیم قندخون تمرینات هوازی (ایروبیک) ، پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

پدید آورنده: پویک امینی ،مریم زمانی و مریم اقتداری
(پرستاران آموزش دیابت)
مشاوره: دکتر سامره عبدلی (استادیار دانشکده پرستاری و مامایی- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان) -
منابع: ۱- سایت HELP دانشگاه علوم پزشکی تهران
۲- WWW.DIABETES.ORG
دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) فروردین ۱۳۹۹

عوارض افزایش قندخون

افزایش قند خون در بلند مدت منجر به کاهش وزن می شود و ممکن است در دراز مدت در اثر عوارض مربوط به آسیب و تصلب شرایین عروق کرونر منجر به مشکلات عروق قلب و مغز، چشم و کلیه شده و عوارضی از قبیل سکته قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، نابینایی و اختلالات اعصاب محیطی (زخم پا و ...) را به دنبال داشته باشد.

اقدامات ضروری به هنگام بالا رفتن قندخون:

- در صورتی که سطح قند خون بالاست، نوشیدن مقادیر فراوان نوشیدنی بدون قند (آب و چای) مفید است.
- در صورتی که سطح قند شما خیلی بالا است هرگونه فعالیت بدنی را متوقف کنید.
- هر ۴ ساعت قند خون را اندازه گرفته و در صورت قند بالای ۴۰۰ در بستر استراحت کنید و با پزشکتان تماس بگیرید یا با همراهی یک شخص آگاه به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.
- درمواقع افزایش قندخون ممکن است شما نیاز به تزریق انسولین اضافی داشته باشید که لازم است با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید