

## افت قند خون (هیپو گلیسمی)

شما به عنوان فرد مبتلا به دیابت به ویژه در صورتی که از دارو هایی همچون انسولین یا قرصهای کاهش دهنده قند خون استفاده می کنید، ممکن است دچار افت قند خون شوید. زمانی که میزان قند خون شما به پایین تر از حد نرمال (کم تر از 60 الی 70 میلی گرم در دسی لیتر) برسد» هیپوگلیسمی «یا» افت قند خون« اتفاق می افتد.

## افت قند خون به علل زیر روی می دهد:

- ❖ عدم مصرف یا تأخیر در صرف غذا یا میان وعده های غذایی؛
- ❖ فعالیت بدنی شدید و یا ورزش غیرمتعارف؛
- ❖ استفاده از قرص کاهش دهنده قندخون یا تزریق انسولین بدون مصرف غذا؛
- ❖ اسهال یا استفراغ و ابتلا به بیماری شدید، تب یا عفونت؛
- ❖ مصرف مشروبات الکلی یا مصرف الکل قبل از غذا.

## زمانهایی که احتمال افت قند خون بیشتر است:

- ❖ افت قندخون ممکن است در هر زمانی رخ دهد. ولی معمولاً قبل از وعده های اصلی غذا یا بعد از فعالیت شدید بدنی بروز می کند، به خصوص وقتی مصرف وعده های اصلی غذا یا میان وعده ها به تاخیر افتد.
- ❖ در افرادی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف می کنند، 3 ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.
- ❖ در افرادی که انسولین ان. پی. اچ (شیری) مصرف می کنند، عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قندخون وجود دارد.



اگر شب قبل از خوابیدن میان وعده غذایی مصرف نکرده باشید، احتمال افت قندخون ساعت 3 بامداد به بعد وجود دارد.

بدن افت قند نیمه شب را با تجزیه ذخایر کبدی گلیکوژن جبران می کند و متعاقباً افزایش قند در صبح اتفاق می افتد.

هنگام خواب در شب فرد علائم افت قند را احساس نمی کند، بنابراین شما همیشه باید مقداری قند، مثلاً 3 تا 4 حبه قند یا قرص گلوکز و همچنین دستگاه تست قندخون خود را در دسترس داشته باشید تا در صورت بیداری و بروز کاهش قند خون میزان قند خود را اندازه گیری نمایید.

**و بالا بودن قند صبح را با نخوردن میان وعده نیمه شب جبران نکنید چون معمولاً نتیجه معکوس دارد.**

## علامت افت قند خون:

اگرچه در افراد مختلف ، علائم هیپوگلیسمی متفاوت است ولی علائم اولیه شما می تواند اضطراب، پر خاشگری، تپش قلب، لرزش دست، تعریق شدید، گرسنگی، ضعف، رنگ پریدگی، تاری دید، سرگیجه، کاهش تمرکز حواس و سردرد باشد.



تمایز این علائم با علائم افت فشارخون بسیار حائز اهمیت است. هیپوگلیسمی می تواند خطرناک باشد. اگر هیچ اقدام درمانی انجام نشود یا دیر انجام شود، ممکن است شما هوشیاری خود را از دست بدهید.

## اقدامات ضروری به هنگام افت قند خون:

1. فوراً سه تا چهار حبه قند یا چند آب نبات و یا نصف لیوان مایعات شیرین (غیر رژیمی) بخورید.
2. هرگونه فعالیت بدنی شدید را متوقف کنید، رانندگی نکنید.
3. در صورت امکان سطح قند خون خود را اندازه بگیرید.
4. اگر احساس بهبودی نکردید 5 الی 15 دقیقه بعد مجدداً درمان فوق را تکرار کنید.
5. بعد از پایان یافتن علائم (حدود 10 دقیقه)، مقداری غذا یا مواد قندی دیر جذب حاوی پروتئین و نشاسته (نان سوخاری، یک کف دست نان یا پنیر یا گوشت یا یک لیوان شیر) بخورید. سطح قندخون خود را در چند ساعت آینده ثبت کنید.
6. با پزشک خود در این مورد تماس بگیرید تا بتوانید از وقوع مجدد آن جلوگیری کنید.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



## راهنمای بیمار

## افت قند خون و

## درمان آن

## کد محتوا: 339

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

تلفن پیام گیر: 031-36202008

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا در زمان افت قند، اطرافیان بتوانند درمان درست را انجام دهند.

**هشدار:** در صورتی که بیهوش شدید یا تشنج نمودید، به

خانواده ی خود توصیه کنید به شما مایعات یا غذا

ندهند. سرتان را به یک طرف برگردانده و اگر مواد

غذایی در دهان شما وجود دارد آن را خارج نمایند سپس

هرچه سریعتر شما را به نزدیکترین درمانگاه اورژانس یا

بیمارستان ارجاع دهند.

یا با توجه به سابقه قبلی، اگر پزشک برای درمان افت

قند شما در موارد شدید و خطرناک آمپول گلوکاگون

تجویز نموده طبق دستور آن را آماده کرده و هرچه

سریعتر زیر جلد یا داخل عضله تزریق نمایند. اگر بعد از

تزریق گلوکاگون شما به هوش آمدید، حتماً باید

مقداری غذا ترجیحاً آب میوه یا ماست میل کنید.

پدیدآورنده: پوپک امینی، مریم زمانی و مریم اقتداری  
(پرستار آموزش دیابت)

مشاوره: دکتر سامره عبدلی (استادیار دانشکده پرستاری و  
مامایی - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر  
آموزش سلامت"



## روشهای پیشگیری از افت قندخون:

❖ حجم غذا در هر وعده صبحانه، نهار و شام را کم کنید ولی در عوض در روز 3 میان وعده ما بین 3 وعده غذای اصلی حدود 10 صبح، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب، اضافه کنید.

❖ توصیه می شود که در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر 2 تا 3 ساعت بعد، غذا بخورید و سعی کنید دارو را در یک زمان مشخص از روز مصرف کنید.

❖ برای پیشگیری از افت قندخون از انجام ورزش شدید و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید یا قبل از فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.

❖ قند خون خود را به طور مرتب (به ویژه شرایط ویژه غیر متعارف از نظر تغذیه، فعالیت بدنی، بی خوابی و استرس یا تا زمانی که مقدار مصرف داروهای کاهش دهنده قند خون به حد تعادل برسد) کنترل و در یک جدول یادداشت کنید.

❖ برای پیشگیری از افت قند در دفعات بعدی، به زمان های افت و خیز قند خون توجه کنید.

**توجه:** قندخون در صورت مصرف برخی داروها (ویتامین سی، آسپرینوآنتی بیوتیک های سفالوسپورین) اشتباه خوانده می شود.

**همیشه ماده قندی زودجذب (شربت یا حبه قند)**

**با خود داشته باشید و علائم افت قند خون را به**

**خانواده و دوستان خود آموزش دهید**

