

افت قند خون (هیپو گلیسمی) یعنی چه؟

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 ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر) برسد «هیپوگلیسمی» یا «افت قند خون» اتفاق می افتد.

علل افت قند خون چیست؟

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

چه زمانی 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 تأخیر افتد.
 - ❖ در افرادی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف می کنند، ۳ 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 ۳ 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 ۳ تا ۴ 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 نمائید و بلابودن قند صبح را با نخوردن میان وعده نیمه شب جبران نکنید چون معمولاً نتیجه معکوس دارد.

علائم افت قند خون چیست؟

اگرچه در افراد مختلف ، علائم هیپوگلیسمی متفاوت است ولی علائم اولیه شما می تواند اضطراب، پرخاشگری، 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. افت قند خون 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 چیست؟

۱. فوراً سه تا چهار حبه قند یا چند آب نبات و یا نصف لیوان مایعات شیرین (غیر رژیمی) بخورید.
۲. هرگونه فعالیت بدنی شدید را متوقف کنید، رانندگی نکنید.
۳. در صورت امکان سطح قند خون خود را اندازه بگیرید.
۴. اگر احساس بهبودی نکردید ۵ الی ۱۵ دقیقه بعد مجدداً درمان فوق را تکرار کنید.
۵. بعد از پایان یافتن علائم (حدود ۱۰ 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.
۶. با پزشک خود در این مورد تماس بگیرید تا بتوانید از وقوع مجدد آن جلوگیری کنید.

چگونه می توان از افت قندخون پیشگیری نمود؟

- ❖ حجم غذا در هر وعده صبحانه، نهار و شام را کم کنید ولی در عوض در روز ۳ میان وعده ما بین ۳ وعده غذای اصلی حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب، اضافه کنید.
- ❖ توصیه می شود که در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر ۲ تا ۳ 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، آسپرین و آنتی 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، و همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا در زمان افت قند، اطرافیان بتوانند درمان درست را انجام دهند.

توجه: 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 دهید 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 داخل عضله تزریق نمایند. اگر بعد از تزریق گلوکاگون شما به هوش آمدید، حتماً باید مقداری غذا ترجیحاً آب میوه یا ماست میل کنید.



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

افت قند خون و قند خون بالا (هیپوگلیسمی و هایپر گلیسمی)

کد محتوا: ۲۰۲



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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

❖ نبض کوتاه؛

❖ تهوع و استفراغ؛

❖ دهان خیلی خشک و بوی میوه گندیده یا استون در دهان

❖ نهایتاً بیهوشی و اغما یا کمای دیابتی

❖ در بلند مدت افزایش قند خون منجر به کاهش وزن می شود

و ممکن است در اثر آسیب عروق بزرگ و کوچک قلب، مغز،

چشم، کلیه و اندام ها عوارضی از قبیل سکته قلبی و مغزی،

نارسایی کلیه، نابینایی و اختلالات اعصاب محیطی (زخم پا و

...) را به دنبال داشته باشد.

چه اقداماتی هنگام بالا رفتن قند خون ضروریست؟

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 (بالای ۳۰۰) 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.

روش های پیشگیری از افزایش قند خون کدام است؟

• مصرف داروهای خوراکی و تجویز انسولین کافی در زمان معین

• رعایت رژیم غذایی دیابت (کم قند، کم چربی و پر ویتامین)

• کنترل منظم قند خون طبق نظر پزشک معالج

• افزایش فعالیت و ورزش به عنوان جزء اصلی درمان دیابت،

مگر در مواردی که قند خون بالای ۲۴۰ mg/dl باشد.

• برای تنظیم قند خون تمرینات هوازی (ایروبیک)، پیاده روی،

شنا و دوچرخه سواری را طبق نظر پزشک انجام دهید.

پدید آورنده: مریم زمانی و پویک امینی (پرستار آموزش دیابت) * مشاورین

علمی: سامره عبدلی، گروه پرستاری بزرگسالان دانشکده پرستاری و اساتید گروه

داخلی غدد و متابولیسم دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

طرح و تدوین: پروانه خراسانی "دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت

علمی دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان" (مسئول پروژه NEARER گسترش

نقش آموزش پرستاران بیمارستان الزهرا (س))

منبع: ADA ۲۰۲۰ دفتر آموزش همگانی الزهرا (س) (پروژه رسانی "قنداری" فروردین ۱۳۹۹

قند خون بالا (هایپر گلیسمی) یعنی چه؟

افزایش قند خون یا هایپرگلیسمی حالتی است که میزان قند خون

ناشتا به بیش از ۱۳۰ و ۲ ساعت بعد از غذا به بیش از ۱۸۰ میلی

گرم در دسی لیتر برسد.

علائم افزایش قند خون چیست؟

❖ افزایش قند خون ممکن است علامت واضحی نداشته باشد

ولی معمولاً اگر قند خون 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 (پرادراری) و از دست رفتن مقادیر زیاد آب

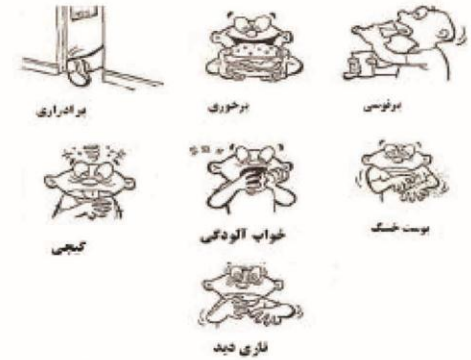
بدن می شود. به علاوه همانطور که در شکل زیر نشان داده شده

است در هنگام بالا بودن قند خون ممکن است علائمی از قبیل

ضعف و بی حالی، تشنگی (پرنوشی)، گرسنگی (پر خوری)، احساس

خستگی، پوست خشک و برافروخته، تاری دید، گیجی و خواب

آلودگی بروز کند.



❖ معمولاً در دیابت وابسته به انسولین (دیابت نوع ۱، قند بیش از

۳۰۰ و در دیابت نوع ۲ قند ۶۰۰ به بالا) اگر بالا رفتن قند خون

درمان نشود، می تواند منجر به اغما (کما) 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. این حالت با علائم زیر

مشخص می شود: