

افت قند خون (هیپو گلیسمی) یعنی چه؟

شما به عنوان فرد مبتلا به دیابت به ویژه در صورتیکه از داروهایی همچون انسولین یا قرص‌های کاهش دهنده قند خون استفاده می‌کنید، ممکن است دچار افت قند خون شوید. زمانیکه میزان قند خون شما به پایین‌تر از حد نرمال (کمتر از 60 الی 70 میلی گرم در سی لیتر) برسد «هیپوگلیسمی» یا «افت قند خون» اتفاق می‌افتد.

علل افت قند خون چیست؟

- عدم مصرف یا تأخیر در مصرف غذا یا میان وعده‌های غذایی
- فعالیت بدنی شدید و یا ورزش غیرمتعارف
- استفاده از قرص کاهش دهنده قند خون 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 قند خون ممکن است در هر زمانی رخ بدهد. ولی معمولاً قبل از وعده‌های اصلی غذا یا بعد از فعالیت شدید بدنی بروز می‌کند، به خصوص وقتی مصرف وعده‌های اصلی غذا یا میان وعده‌ها به تأخیر افتد.
- اگر شب قبل از خوابیدن میان وعده غذایی مصرف نکرده باشید، احتمال افت قند خون ساعت 3 بامداد به بعد وجود دارد. بدن افت قند نیمه شب را با تجزیه ذخایر کبدی گلیکوژن جبران می‌کند و متعاقباً افزایش قند در صبح اتفاق می‌افتد. هنگام خواب در شب فرد علائم افت قند را احساس نمی‌کند، بنابراین شما همیشه باید مقداری قند، مثلاً 3 تا 4 حبه قند یا قرص گلوکز و همچنین دستگاه تست قند خون خود را در دسترس داشته باشید تا در صورت بیداری و بروز کاهش قند خون میزان قند خود را اندازه‌گیری نمایید و بالا بودن 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 می‌تواند 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 فشار خون بسیار حائز اهمیت است. هیپوگلیسمی می‌تواند 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؟

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 را اندازه بگیرید.
4. اگر احساس بهبودی نکردید 5 الی 15 دقیقه بعد مجدداً درمان فوق‌الذکر 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.
6. با پزشک خود را در چند ساعت آینده ثبت کنید.

چگونه می‌توان از افت قند خون پیشگیری نمود؟

- 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 می‌شود که در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر تا نیم ساعت بعد، غذا بخورید و سعی کنید دارو را در یک زمان مشخص از روز مصرف کنید.
- برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیت‌های سنگین بدنی خودداری کنید یا قبل از فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه غذایی خود بگنجانید.

- قند خون خود را به طور مرتب (به ویژه شرایط ویژه غیر متعارف از نظر تغذیه، فعالیت بدنی، بی‌خوابی و استرس یا تا زمانیکه 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 زمان‌های افت و خیز قند خون توجه کنید.

توجه :

- قند خون در صورت مصرف برخی داروها (ویتامین سی، آسپیرین و آنتی بیوتیک‌های سفالوسپورین) اشتباه خوانده می‌شود.
- همیشه ماده قندی زود جذب (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 صورتیکه بیهوش شدید یا تشنج نمودید، به خانواده خود توصیه کنید به شما مایعات یا غذا ندهند. سرتان را به یک طرف برگردانده و اگر مواد غذایی در دهان شما وجود دارد آنرا 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 آنرا 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.

قند خون بالا (هایپر گلیسمی) یعنی چه؟

افزایش قند خون یا هایپر گلیسمی حالتی است که میزان قند خون ناشتا به بیش از 130 و 2 ساعت بعد از غذا به بیش از 180 میلی گرم در دسی لیتر برسد.

علائم افزایش قند خون چیست؟

یاسن اسمه دواء و ذکره ثنا

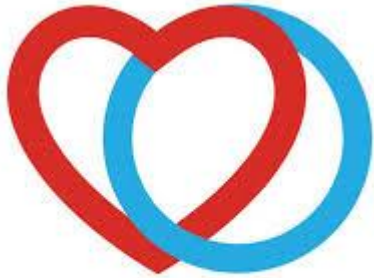


مرکز درمانی بیمارستان فاطمیه (س) خوانسار

راهنمای بیمار

افت قند خون و قند خون بالا

{هیپوگلیسمی و هایپرگلیسمی}



اگر دیابت داری، از افت قند خون ترس

فقط یاد بگیر چطور کنترلش کنی!



تاریخ تدوین: مهر 98

کد محتوا: 120

ساعت قند خون را اندازه گرفته و در صورت قند بالای 400 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 دیابتی (کم قند، کم چربی و پرویتامین)
- 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 240mg/dl باشد.
- برای تنظیم قندخون تمرینات هوازی (ایروبیک)، پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

تلفن واحد آموزش به بیمار: 57779000

داخلی: 253

سایت:

khansarhospital.mui.ac.ir

تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

بیمارستان خوانسار

منابع: برونر سوارث (غدد)

• افزایش قند خون ممکن است علامت واضحی نداشته باشد ولی معمولاً اگر قند خون به مقادیر از 180 میلی گرم در دسی لیتر برسد، کلیه‌ها 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. به علاوه همانطور که در شکل زیر نشان داده شده است در هنگام بالا بودن قند خون ممکن است علائمی از قبیل ضعف و بیحالی، تشنگی (پرنوشی)، گرسنگی (پرخوری)، احساس خستگی، پوست خشک و برافروخته، تاری دید، گیجی و خواب آلودگی بروز کند.

• معمولاً در دیابت وابسته به انسولین (دیابت نوع یک، قند بیش از 300 و در دیابت نوع دو قند 600 به بالا) اگر بالا رفتن قند خون درمان نشود، می تواند منجر به اغماء (کما) شود. زیرا در نبود انسولین، بدن به جای قند از چربی ها برای 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:

- نبض کوتاه
- تهوع و استفراغ
- دهان خیلی خشک و بوی میوه گندیده یا استون در دهان
- نهایتاً بیهوشی و اغماء یا کمای دیابتی
- در بلندمدت 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 ضروری است؟

در صورتیکه سطح قند خون بالاست، نوشیدن مقادیر فراوان نوشیدنی بدون قند (آب و چای) مفید است. در صورتیکه سطح قند شمت خیلی بالا است (بالای 300) فعالیت بدنی را متوقف کنید. هر 4

