

مرحله دو :

یکی از موارد زیر را مصرف و پانزده دقیقه صبر کنید:

- ◀ حدود ۳ تا ۴ حبه قند (۱۵ گرم)
- ◀ نصف لیوان آب میوه
- ◀ یک قاشق غذا خوری شکر یا عسل

قند خونتان را اندازه بگیرید، اگر افزایش نیافته بود این کار را تکرار نمایید و زمانی که قندتان بالا رفت یک میان وعده مانند نان و پنیر مصرف کنید.

مرحله سه:

اگر به علائم افت قند خون بی تفاوت باشید دچار افت قند خون شدید می شوید و هشیاری خود را از دست خواهید داد. در این هنگام بقدری بی قرار میشوید که هر گونه کمکی را رد می کنید اگر بیهوش شوید فرد دیگری باید وارد عمل شود ، نمی توانید چیزی بخورید یا بنوشید اما قند خونتان باید به سرعت بالا رود. مطمئن ترین راه ، دریافت گلوکاگون تزریقی است .

نکته مهم: برای پیشگیری از افت قند خون، خوردن میان وعده هارا هرگز فراموش نکنید.



www.payamesalamat.com



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDIAN.ORG



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

دیابت و افت قند خون چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۴

افت قند خون (هایپوگلیسمی) چیست؟

افت قند خون حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت می کنند و زمانی اتفاق می افتد که سطح قند خون پایین می آید .

افت قند خون خفیف معمولاً به زمانی گفته می شود که قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد ، معمولاً علائم خفیف تر افت قند خون در قند خون ۵۰-۶۰ میلی گرم در دسی لیتر و علائم شدیدتر در قند خون کمتر از ۴۰ میلی گرم دسی لیتر رخ می دهد.

به طور میانگین ، دیابتی های نوع ۱ هفته ای یک یا دوبار دچار افت قند خون می شوند که این حالت در دیابتی های نوع ۲ بسیار کمتر اتفاق می افتد . در افراد غیر دیابتی ، بدن قبل از اینکه قند خیلی پایین بیاید ترشح انسولین را متوقف می کند ، اما در افراد دیابتی به ویژه آنهاییکه انسولین دریافت می کنند ، کنترلی در آزادسازی انسولین دریافتی وجود ندارد.

علل بوجود آورنده افت قند خون :

- ▶ تزریق انسولین زیاد
- ▶ فعالیت بدنی زیاد
- ▶ دریافت کم کربوهیدرات
- ▶ دریافت غذا با تاخیر
- ▶ مصرف الکل با معده خالی

انسولین کارش را که همان پاکسازی قند از خون است ، حتی اگر منجر به افت قند خون شود انجام می دهد . افت قند خون معمولاً قبل از وعده های غذایی ، بعد یا درحین انجام فعالیت بدنی شدید و یا زمانی که انسولین به حداکثر میزان فعالیت خود رسیده است اتفاق می افتد. در بعضی موارد نیز فرد در نیمه شب و هنگام خواب دچار افت قند خون می شود.



آیا در شب افت قند خون داشته اید؟

باتوجه به بعضی علائم می توانید به این سوال پاسخ دهید:

- ▶ آیا لباس یا ملافه خوابتان نمناک بوده است؟
- ▶ آیا در خواب کابوس دیده اید؟
- ▶ آیا وقتی بیدار می شوید احساس خستگی یا سردرد دارید؟
- ▶ اگر پاسخ هایتان بله است بهتر است قند خونتان را ۲-۳ بار در شب اندازه بگیرید و سعی نمایید :

غذا ، فعالیت بدنی و میزان داروهایتان را با هم تنظیم کنید.

واکنش افراد مختلف نسبت به کاهش قند خون متفاوت است ، بنابراین بهتر است نشانه های بدن خود را بشناسید و بدانید که بهترین راه تشخیص افت قند خون ف اندازه گیری قند خون است.



علائم اولیه افت قند خون عبارتند از:

- ▶ بی قراری
- ▶ لرزش
- ▶ گرسنگی شدید

بعضی دیگر از عوارض مانند:

برآشفتنگی ، احساس اندوه ، عدم تمرکز و تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قند خون و تاثیر آن بر مغز اتفاق می افتد . تشخیص علائم اولیه افت قند خون اغلب دشوار است . اگر به دفعات دچار افت قند خون می شوید ، به ویژه وقتی سالهاست که دیابت دارید ممکن است توانایی تشخیص علائم اولیه را از دست داده باشید و بدین ترتیب در معرض افت قند خون شدید قرار بگیرید.

درمان افت قند خون:

مرحله یک:

در مرحله اول قند خونتان را اندازه بگیرید ، علائم را جدی بگیرید و به سرعت درمان را شروع کنید . اگر افت قند خون شدید دارید اما هنوز هوشیار هستید باید قندی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه گوارش جذب شود . بهتر است قند همیشه همراه خود داشته باشید ، در این حالت از مصرف شکلات و آبنبات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند می شود .

