



### افت قند خون (هایپوگلیسمی)

یکی از مشکلات شایع در افراد دیابتی می باشد. این مشکل مخصوصا در افراد دیابتی که تزریق انسولین دارند شایعتر است و زمانی اتفاق می افتد که قند خون بین ۵۰ - ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد. به این حالت افت خفیف قند خون گفته می شود؛ زمانی که قند خون به زیر ۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر برسد به این حالت افت قند شدید گفته میشود.

### علل بوجود آورنده افت قند خون

- تزریق زیاد انسولین یا اشتباه در تعداد قرص
- حذف وعده غذایی یا میان وعده
- ورزش زیاد یا فعالیت زیاد
- دریافت کمتر کربوهیدرات ها
- به تأخیر افتادن وعده غذایی
- ابتلا به برخی بیماری ها مانند اسهال

### زمان های معمول افت قند خون

- قبل از وعده های غذایی
- بعد یا در حین فعالیت ورزشی
- زمانی که اثر انسولین به اوج می رسد.

### علائم اولیه افت قند خون:

- بیقراری
- افزایش ضربان قلب
- لرزش
- گرسنگی شدید
- تاری دید
- تعریق
- عدم تمرکز
- عصبانیت
- سردرد
- احساس ضعف و خستگی

### علائم افت قند خون در شب و هنگام خواب:

- احساس خستگی و سردرد پس از بیدار شدن
- کابوس دیدن
- نمناک بودن لباس و ملافه بعلت تعریق زیاد

هنگام افت قند خون ممکن است هیچکدام از علائم را نداشته باشید. بهترین راه برای اطلاع از افت قند خون، کنترل قند خون می باشد.

● اگر به دفعات مکرر دچار افت قند خون می شوید باید زیر نظر پزشک خود، تغذیه، ورزش و میزان دارویتان را تنظیم کنید.



• از خوردن غذاهای پرچرب و پرکالری مانند کیک، بستنی و دسرها خودداری کنید.

### اقداماتی که باید هنگام افت قند خون انجام دهید:

پس از کنترل قند خون و اطمینان از افت قند خون، باید بلافاصله قندی که سریع جذب می گردد استفاده کنید.

• باید همیشه قند همراه خود داشته باشید.

• چربی شکلات مانع از جذب سریع آن می شود. پس برای زمان افت قندخون مناسب نیست.

افت قند خون در هر زمانی از روز یا شب ممکن است اتفاق افتد.

### موادی که به سرعت قند خون را بالا می برد:

• ۳ حبه قند + نصف لیوان آبمیوه یا

• یک قاشق شکر یا عسل + نصف لیوان آبمیوه

• ۱۵ دقیقه پس از مصرف یکی از مواد فوق، قند خونتان را اندازه بگیرید.



اگر قند خونتان افزایش نیافته بود دوباره این کار را تکرار کنید تا قند خون به ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر برسد . سپس اگر بیش

از یک ساعت تا صرف وعده ی غذایی بعدی باقی مانده باید یک میان وعده مصرف شود.

اگر فرد بیهوش شده و نمی تواند از راه دهان چیزی بخورد باید به اورژانس اطلاع داد . سپس تا رسیدن آمبولانس باید آمپول

گلوکاگون ( هورمون افزایش دهنده قند خون ) توسط فردی که آموزش دیده تزریق گردد.

☞ به فردی که بیهوش شده نباید از راه دهان چیزی خوراند شود.

☞ فرد بیهوش باید به پهلو خوابانده شود.

• مصرف میان وعده ها تا حد زیادی می تواند از حملات افت قند جلوگیری کند.

نکته: جهت پیشگیری از افت قندخون از مصرف قندهای ساده، نوشابه، شربت و قهوه، چای پررنگ، کاکائو و مشروبات الکلی خودداری کنید.

### افزایش قند خون (هیپرگلیسمی)

زمانی که قند خون بیش از اندازه بالا باشد، افزایش قند خون ( هایپرگلیسمی ) می گویند.

### علل افزایش قند خون

• پر خوری

• عفونت

• استرس

• کاهش فعالیت فیزیکی

• عدم مصرف قرص یا انسولین

• جراحت یا بیماری های دیگر

### علائم افزایش قند خون :

• خستگی

• خشکی دهان و تشنگی

• اختلال در دید

• پرادراری

• خواب آلودگی

### اقداماتی که باید هنگام افزایش قند خون انجام شود:

• کنترل قند خون با فواصل کمتر

• نوشیدن مایعات بدون قند مانند آب

• انجام ورزش ( در صورتی که قند خون شما زیر ۳۰۰ باشد و در ادرار کتون وجود نداشته باشد).

• در صورت انجام اقدامات فوق و عدم کاهش قند خون مشاوره با پزشک الزامی می باشد.

مشاور علمی: آقای دکتر امیر رضا گوهریان ( فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم)، خانم دکتر منیژه تختی ( متخصص داخلی، قلب و گوارش)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول



