

اگر از روش دارو درمانی برای کاهش قند خون استفاده می کنید (انسولین یا قرص کاهش قندخون) ممکن است دچار **افت قند خون** شوید. یعنی میزان قند خون شما به پایین تر از حد نرمال (زیر 70 mg/dl) برسد به این حالت **هیپوگلیسمی** (افت قند خون) گفته می شود.

هیپوگلیسمی می تواند در موارد زیر روی دهد:

- ❖ عدم مصرف غذای کافی یا عدم مصرف میان وعده
- ❖ تاخیر در صرف غذا
- ❖ بعد از یک فعالیت بدنی شدید و غیر طبیعی
- ❖ استفاده از قرص کاهش دهنده قند خون
- ❖ دوز بالای انسولین
- ❖ اسهال یا استفراغ
- ❖ مصرف الکل قبل از غذا یا مصرف بیش از اندازه الکل.

سطح قند خون ممکن است در شب افت کند. این اتفاق ممکن است بدون اینکه فرد آن را احساس کند، اتفاق بیفتد. شما همیشه باید **مقداری قند**، مثلاً ۳ تا ۴ حبه قند یا قرص گلوکز و همچنین دستگاه تست قند خون خود را در دسترس داشته باشید تا در صورت احساس بروز کاهش قند خون میزان آن را اندازه گیری نمایید.

علائم هیپوگلیسمی:

علائم هیپوگلیسمی بین افراد مختلف، متفاوت است. علائم اولیه معمولاً **تعریق شدید، گرستگی، ضعف، رنگ پریدگی، تاری دید، سرگیجه و سردرد** است. هیپوگلیسمی می تواند **خطرناک** باشد. اگر هیچ اقدام

۱

درمانی انجام نشود یا دیر انجام شود، در اینصورت ممکن است شما **هوشیاری خود را از دست بدهید.**

اقداماتی که به هنگام کاهش قندخون لازم است انجام دهید:

در صورت وقوع هیپوگلیسمی، فوراً سه تا چهار حبه قند یا چند آب نبات بخورید و یا نصف لیوان مایعات شیرین (غیر رژیمی) بنوشید هر گونه برنامه ی شدید فیزیکی را متوقف کنید، رانندگی نکنید و سطح قندخون خود را اندازه بگیرید. اگر احساس بهبودی نکردید ۵ دقیقه بعد مجدداً رژیم فوق را تکرار کنید. بعد از پایان یافتن علائم (حدود ۱۰ دقیقه)، مقداری غذا یا مواد قندی دیر جذب حاوی پروتئین و نشاسته (شیر و نان سوخاری، یک کف دست نان با پنیر یا گوشت یا یک لیوان شیر) بخورید. **سطح قندخون** خود را در چند ساعت آینده **ثبت کنید**، سپس با پزشک خود در این مورد تماس بگیرید تا بتوانید از وقوع مجدد آن جلوگیری کنید.

زمانهایی که احتمال افت قندخون وجود دارد:

- ❖ افت قندخون ممکن است در هر زمانی رخ دهد. ولی معمولاً قبل از وعده ی اصلی غذایی و بعد از فعالیت شدید بدنی بروز می کند. بخصوص وقتی مصرف وعده های غذایی به تاخیر بیافتد یا ته بندی بین وعده های غذایی صورت نگیرد.
- ❖ در بیمارانی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می کنند ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قندخون وجود دارد.
- ❖ در بیمارانی که انسولین ان. پی. اچ (شیری) مصرف

۲

می کنند، عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قندخون وجود دارد.

❖ اگر قبل از خواب ته بندی نکرده باشید، احتمال افت قندخون ساعت ۳ بامداد به بعد وجود دارد.

روشهای پیشگیری از افت قندخون:

❖ توصیه می شود تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده، حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است ما بین صبحانه، نهار و شام، سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف شود.

❖ توصیه می شود که در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر نیم ساعت بعد از قرص، غذا خورده شده و سعی شود قرص ها، در یک زمان مشخص از روز مصرف گردد.

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

❖ **همیشه مقداری ماده ی قندی زود جذب مثل شربت یا حبه قند در کنار خود داشته باشید.** پیشنهاد می شود که **علائم هیپوگلیسمی را به خانواده و دوستان خود آموزش دهید**، همچنین همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا در زمان بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No Dε



در مورد

هیپو و هیپر گلیسمی

چه می دانید؟

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

و در نهایت ممکن است در دراز مدت به حمله‌ی قلبی،
کما و یا حتی مرگ منجر شود.

**اقداماتی که به هنگام افزایش قندخون لازم است انجام
دهید:**

در صورتی که سطح قندخون شما بالاست. مقادیر
فراوانی نوشیدنی بدون قند(آب و چای) بنوشید. در
صورتی که سطح قند شما خیلی بالا است هر گونه
فعالیت بدنی را متوقف کنید. مرتباً میزان قندخون را
اندازه بگیرید و سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

روشهای پیشگیری از هیپر گلیسمی:

- * مصرف داروهای خوراکی و تجویز انسولین به میزان
درست و در زمان معین انجام شود.
- * رژیم غذایی دیابتی رعایت گردد.
- * کنترل منظم قندخون طبق نظر پزشک معالج انجام
شود.
- * ورزش جزء اصلی درمان دیابت است برای تنظیم
قندخون تمرینات آرویک(پیاده روی، شنا و دوچرخه
سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

جایزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

یا [http:// ziaeian.ir](http://ziaeian.ir)

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

◆ در صورتی که بیمار دیابتی دچار کاهش شدید قند
خون شده باشد به خانواده‌ی وی توصیه می‌شود که در
این موقع به فرد بیهوش مایعات یا غذا ندهند. سر بیمار
به یک طرف برگردانده شده و اگر موادغذایی در دهان
وی وجود دارد خارج گردد. اگر پزشک در مواقع
اورژانس برای بیمار شما **آمپول گلوکاغون** تجویز نموده
آنرا آماده کرده و مشابه روش تزریق انسولین،
گلوکاغون را زیر جلد یا داخل عضله تزریق کنید. **این
آمپول باید هر چه سریع‌تر تزریق شود.** اگر بعد از
تزریق گلوکاغون بیمار شما به هوش آمد، حتماً باید
مقداری غذا برای مثال آب میوه یا ماست میل کند. در
صورتی که آمپول گلوکاغون در دسترس نباشد، توصیه
می‌شود که هر چه سریع‌تر بیمار را به نزدیکترین
درمانگاه اورژانس یا بیمارستان ارجاع دهید.

هایپر گلیسمی:

اگر میزان قندخون شما از حد نرمال بالاتر(قندخون
غیرناشتای، بالاتر از ۲۰۰ mg/dl) رود به این حالت
هایپر گلیسمی(افزایش قندخون) گفته می‌شود.

علائم هیپر گلیسمی احساس تشنگی، تکرر ادرار، احساس
خستگی و بیحالی است. در بسیاری از مواقع
هایپر گلیسمی ممکن است علامت واضحی نداشته باشد.
هایپر گلیسمی در بلند مدت منجر به کاهش وزن
می‌شود.

اگر قند خون شما بالاتر از **۱۸۰ mg/dl** برود، کلیه‌ها
شروع به دفع قند از طریق ادرار می‌کنند که منجر به
تکرر ادرار و از دست رفتن مقادیر زیاد آب بدن می‌شود