



## بیمارستان آیت الله مدنی

### افت قند خون و افزایش قند خون



واحد آموزش و پیگیری بیمار

بهار ۱۴۰۳

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

### علائم افزایش قند خون

\*خستگی

\*خشکی دهان و تشنگی

\*اختلال در دید

\*پر ادراری

\*خواب الودگی

اقداماتی که باید هنگام افزایش قند خون انجام شود:

(۱) کنترل قند خون با فواصل کمتر

(۲) نوشیدن مایعات بدون قند

(۳) انجام ورزش (در صورتی که قند خون شما زیر ۳۰۰ باشد و

در ادرار کتون وجود نداشته باشد).

(۴) در صورت انجام اقدامات فوق و عدم کاهش قند خون مشاوره

با پزشک الزامی می باشد.

۱۵ دقیقه پس از مصرف یکی از موارد فوق، قند خون تان را اندازه بگیرید.

اگر قند خون تان 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 امبولانس باید امپول گلوکاگون (هورمون افزایش دهنده قند خون) توسط فردی که آموزش دیده تزریق گردد.

\*به فرد بی هوش شده نباید از راه دهان چیزی خوراند شود.

\*فرد بیهوش باید به پهلو خوابانده شود.

## افت قند خون (هایپوگلاسمی)

افت قند خون (هایپوگلاسمی) یکی از مشکلات شایع در افراد دیابتی می باشد. این مشکل مخصوصاً در افراد دیابتی که تزریق انسولین دارند شایع ترین 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 می شود.

## علل به وجود آورنده افت قند خون

- \*تزریق زیاد انسولین
- \*حذف وعده غذایی یا میان وعده
- \*ورزش زیاد یا فعالیت زیاد
- \*دریافت کمتر کربوهیدرات
- \*به تاخیر افتادن وعده غذایی
- \*ابتلا به برخی بیماری ها همانند 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 هایپوگلاسمی

- \*بی قراری
  - \*افزایش ضربان قلب
  - \*لرزش
  - \*گرسنگی شدید
  - \*تاری دید
  - \*تعریق
  - \*عدم تمرکز
  - \*عصانیت
  - \*سردرد
  - \*احساس ضعف و خستگی
- افت قند خون در هر زمانی از روز یا شب ممکن است اتفاق افتد.

## علائم افت قند خون در شب و هنگام خواب

- \*احساس خستگی و سردرد پس از بیدار شدن
- \*کابوس دیدن
- \*نمناک بودن لباس و ملافه
- \*هنگام افت قند خون ممکن است هیچ کدام از علائم را نداشته باشیم. بهترین راه برای اطلاع از افت قند خون کنترا قند خون می باشد.
- \*اگر به دفعات مکرر دچار افت قند خون می شوید باید زیر نظر پزشک خود تغذیه ورزش و میزان داروی تان را تنظیم کنید.

## اقداماتی که باید هنگام افت قند خون انجام دهید

- پس از کنترل قند خون و اطمینان از افت قند خون باید بلا فاصله قندی که سریع جذب می گردد استفاده کنید.
- \*باید همیشه قند همراه خود داشته باشید.
- \*چربی شکلات مانع از جذب سریع آن می شود.

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

- ◇ ۳ حبه قند
- ◇ نصف لیوان آب میوه
- ◇ \*یک قاشق شکر یا عسل