

افت قند خون (هیپوگلیسمی) حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است و زمانی اتفاق می‌افتد که سطح قند خون پایین بیاید. افت قند خون خفیف معمولاً به زمانی گفته می‌شود که قند خون به کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر برسد، که اگر این میزان به کمتر از ۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر برسد، افت قند خون شدید نامیده می‌شود.

چرا قند خون شما افت می‌کند؟

- تزریق انسولین بیش از اندازه/ مصرف تعداد زیادی قرص
- تاخیر در وعده غذایی یا جا انداختن وعده غذایی
- مصرف غذای ناکافی پس از تزریق انسولین
- فعالیت پیش بینی نشده یا بیش از حد

افت قند خون با چه علائمی همراه است؟

- احساس گرسنگی، رعشه یا لرزش
- تعریق، اضطراب یا تحریک‌پذیری (بیقراری)
- رنگ پریدگی، ضربان تند یا تپش قلب
- مورمور شدن لبها

در صورتی که پایین افتادن قند خون ادامه یابد علائمی همچون تاری دید، سردرد، سرگیجه، عصبانیت، صحبت‌های نامربوط، رفتارهای غیرعادی و کاهش سطح هوشیاری در شما ایجاد خواهد شد.

اگر به دفعات دچار افت قند خون می‌شوید، بویژه وقتی سالهاست که دیابت دارید ممکن است تشخیص علائم اولیه را از دست داده باشید و بدین ترتیب در معرض هایپوگلیسمی شدید قرار گیرید.

چگونه افت قند خون را درمان کنیم؟

۱. 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 هشیار هستید باید قندی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه گوارش جذب شود. بهتر است همیشه قند همراه خود داشته باشید. در این حالت از مصرف شکلات و آبنبات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند می‌شود.

۲. یکی از موارد زیر را مصرف و ۱۵ دقیقه صبر کنید.

▪ ۵ حبه قند

▪ 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 زمانیکه قندتان بالا رفت یک میان وعده مانند نان و پنیر مصرف کنید.

▪ پس از درمان اولیه (مصرف آب میوه یا قند)

یک غذای سبک مانند نان و پنیر، شیر و بیسکویت مصرف کنید .

۳. اگر بیهوش شده باشید یا قادر به خوردن نباشید نباید هیچ ماده‌ای از طریق دهان به شما داده شود. همراه شما باید شما را به روی پهلو قرار دهد و سریعاً با مرکز اورژانس تماس بگیرد.





افت قند خون (هیپوگلاسمی)



بیمارگرامی:

از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به انتخاب این مجتمع کمال

تشکر را داریم.

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص

بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: افسانه کجانی بیدگلی

«کمیته آموزش به بیمار»

پاییز ۹۲

تاریخ بازبینی: بهار ۹۹

برای پیشگیری از افت قند خون خوردن میان
وعده‌ها را فراموش نکنید

منابع: کتاب پرستاری برونر سودارث (بخش غدد)

قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم.

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

آدرس: کاشان - بلوار قلب راوندی - جنب دانشگاه علوم پزشکی

Email: beheshtihospital@kaums.ac.ir

تلفن تماس: ۰۳۱-۵۵۵۴۰۰۲۶-۲۹

داخلی ۵۵۷۶-۵۵۷۵

دورنما: ۰۵۵۵۵۵۵۵

مطمئن‌ترین راه، دریافت گلوکاگون
تزریقی است.

گلوکاگون چیست؟

هورمونی است که توسط پانکراس و به منظور افزایش قند خون ترشح می‌شود. از پزشکتان بپرسید که آیا لازم است گلوکاگون داشته باشید یا خیر، اگر پاسخ بلی است، آن را تهیه کنید و از اطرفیانتان بخواهید چگونگی کار کردن با آن را یاد بگیرید.

کیت گلوکاگون حاوی یک سرنگ از پیش پر شده با آب مقطر و یک ویال حاوی ۱ میلی‌گرم پودر گلوکاگون است. تاریخ مصرف روی کیت را چک نمایید. پس از تزریق گلوکاگون احتمال دارد دچار تهوع شوید. بنابراین بهتر است سرتان را بالاتر از معده قرار دهید. بدنتان باید طی مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه به گلوکاگون پاسخ دهد. وقتی به اندازه کافی هشیار شدید که بتوانید چیزی بجوید یا بلعید، می‌توانید مایعات شیرین بنوشید و پس از آن یک میان وعده مانند نان و پنیر بخورید. اگر بدنتان به تزریق اول پاسخ نداد، باید تزریق بعدی انجام گیرد.