

افت قند خون و افزایش قند خون

افت قند خون (هایپوگالسمی):

یکی از مشکلات شایع در افراد دیابتی است. این مشکل مخصوصاً در بیماران دیابتی که تزریق انسولین دارند شایعتر است و زمانی اتفاق میافتد که قند خون بین ۷۰-۵۰ میلیگرم بر دسی لیتر باشد. به این حالت افت خفیف قند خون گفته میشود؛ زمانی که قند خون به زیر ۵۰ میلیگرم بر دسی لیتر برسد به این حالت افت شدید قند خون گفته میشود.

علل به وجود آورنده افت قند خون

- تزریق زیاد انسولین
- حذف وعده غذایی یا میان وعده
- ورزش زیاد یا فعالیت زیاد
- دریافت کمتر کربوهیدراتها
- به تأخیر افتادن وعده غذایی
- ابتلا به برخی بیماری ها مانند اسهال

زمان های معمول افت قند خون

- ❖ قبل از وعده های غذایی
- ❖ موادی که به سرعت قند خون را بالا میبرد
- ❖ 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

عوامل افت قند خون



علائم افت قند خون در شب و هنگام خواب

احساس خستگی و سردرد پس از بیدار شدن

کابوس دیدن

نمناک بودن لباس و ملحفه

بهترین راه برای اطلاع از افت قند خون، تست قند خون است.

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 چرب و پرکالری مانند کیک، بستنی و

دسرها خودداری کنید.

اقداماتی که باید هنگام افت قند خون انجام دهید

پس از تست 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.



بیمارستان ۹ دی منظریه

افت قند خون و افزایش قند خون

کد پمفلت:

IM-032



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	افت قند خون و افزایش قند خون
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر افشار
سمت	متخصص بیماری های داخلی
تاریخ تهیه	پاییز ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(im)-032-01

افزایش قند خون (هایپرگلیسمی)

حالتی را که قند خون بیش از اندازه بالا باشد، افزایش قند خون (هایپرگلیسمی) می نامند.

علل افزایش قند خون

- پرخوری
- 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:

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.

موادی که به سرعت قند خون را بالا می برد

- ✓ ۳ حبه قند
- ✓ نصف لیوان آبمیوه
- ✓ یک قاشق شکر یا عسل

۱۵ دقیقه پس از مصرف یکی از مواد فوق، قند خون خود را اندازه بگیرید.

اگر قند خونتان افزایش نیافته بود دوباره این کار را تکرار کنید تا قند خون به ۷۰ میلیگرم 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 میتواند از حملات افت قند جلوگیری کند.