

افت قند خون (هایپوگلیسمی) چیست ؟

افت قند خون حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت میکنند و زمانی اتفاق می افتد که سطح قند خون پایین می آید. افت قند خون خفیف معمولاً به زمانی گفته میشود که قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد؛ معمولاً علائم خفیف تر افت قند خون در قند خون ۶۰ - ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر و علائم شدیدتر در قند خون کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر رخ میدهد.

به طور میانگین، دیابتی های نوع ۱ هفته ای یک تا دوبار دچار افت قند خون می شوند که این حالت در دیابتی های نوع ۲ بسیار کمتر اتفاق می افتد. در افراد غیر دیابتی، بدن قبل از اینکه قند خون خیلی پایین بیاید ترشح انسولین را متوقف می کند. اما در افراد دیابتی به ویژه آنهاییکه انسولین دریافت می کنند. کترلی در آزادسازی انسولین دریافتی وجود ندارد.

علل بوجود آورنده افت قند خون

- تزریق انسولین
- فعالیت بدنی زیاد
- دریافت کم کربوهیدرات

• دریافت غذا با تاخیر

• مصرف الکل با معده خالی

انسولین کارش که همان پاکسازی قند از خون است، حتی اگر منجر به افت قند خون شود انجام می دهد. افت قند خون معمولاً قبل از وعده های غذایی، بعد یا در حین انجام فعالیت بدنی شدید و یا زمانی که انسولیت به حداکثر میزان فعالیت خود رسیده است اتفاق می افتد. در بعضی موارد نیز فرد در نیمه شب و هنگام خواب دچار افت قند خون میشود.

آیا در شب افت قند خون داشته اید؟

با توجه به بعضی علائم میتوانید به این سؤال پاسخ دهید:

- آیا لباس یا ملافه ی خوابتان نمناک بوده است؟

- آیا در خواب کابوس دیده اید؟

- آیا وقتی بیدار می شوید احساس خستگی یا سردرد دارید؟

اگر پاسخ هایتان بلی است بهتر است قند خونتان را ۲-۳ بار در شب اندازه بگیرید و سعی نمایید

غذا، فعالیت بدنی و میزان داروهایتان را با هم تنظیم کنید.

واکنش افراد مختلف نسبت به کاهش قند خون متفاوت است . بنابراین بهتر است نشانه های بدن خود را بشناسید و بدانید که بهترین راه تشخیص افت قند خون ، اندازه گیری قند خون است.

علائم اولیه افت قند خون عبارتند از :

- بی قراری
- لرزش
- گرسنگی شدید

بعضی دیگر از عوارض مانند :

برآشفتگی، احساس اندوه، عدم تمرکز و تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قند خون و تاثیر آن بر مغز اتفاق می افتد. تشخیص علائم اولیه افت قند خون اغلب دشوار است. اگر به دفعات دچار قند خون می شوید، بویژه وقتی سالهاست که دیابت دارید ممکن است توانایی تشخیص علائم اولیه را از دست داده باشد و بدین ترتیب در معرض افت قند خون شدید قرار گیرید.

درمان افت قند خون :

مرحله یک :

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



مرکز پزشکی ، آموزشی و درمانی بعثت

دیابت و

افت قند خون

دفتر پرستاری بعثت

۱۳۹۷

بیمار در این زمان نباید هیچ گونه مواد خوراکی از طریق دهان به او بدهند.

نکته مهم : برای پیشگیری از افت قند خون ، خوردن میان وعده های را هرگز فراموش نکنید.

گلوکاگون چیست ؟

گلوکاگون هورمونی است که توسط پانکراس و به منظور افزایش قند خون ترشح میشود. از پزشکتان پرسید که آیا لازم است گلوکاگون داشته باشید یا خیر، اگر پاسخ بلی است آن را تهیه کنید و از اطرافیانتان بخواهید چگونگی کارکردن با آن را یاد بگیرند. کیت گلوکاگون حاوی یک سرنگ از پیش پر شده با آب مقطر، یک ویال حاوی ۱ میلی گرم پودر گلوکاگون و دستورالعمل استفاده از کیت گلوکاگون میباشد.

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 هوشیار شدید چیزی بجوید یا ببلعید یا مایعات شیرین بنوشید و پس از یک میان وعده مانند نان و پنیر بخورید. در مواقع اضطراری کارت شناسایی دیابتی بودن را به همراه داشته باشید.

افزایش قند خون

انسولین در دسترس بدن کم باشد یا بیمار تزریق انسولین را فراموش کند. غذا زیاده تر از حد معمول مصرف گردد. ورزش و فعالیت بدن خیلی کم شود بدن در وضع پر اضطراب یا بیماری (گلو درد- سرماخوردگی) قرار گیرد دچار افزایش قند خون میشود.

مرحله دو :

یکی از موارد زیر را مصرف و ۱۵ دقیق صبر کنید :
حدود ۲ تا ۳ حبه قند (۱۵ گرم)
نصف لیوان آب میوه

یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل

قند خونتان را اندازه بگیرید، اگر افزایش نیافته بود این کار را تکرار نمایید و زمانی که قندتان بالا رفت یک میان وعده مانند نان و پنیر مصرف کنید.

مرحله سه :

اگر به علائم افت قند خون بی تفاوت باشید دچار افت قند خون شدید می شوید و هوشیاری خود را از دست خواهید داد. در این هنگام بقدری بی قرار می شوید که هرگونه کمکی را رد میکنید اگر بیهوش شوید فرد دیگری باید وارد عمل شود نمیتوانید چیزی بخورید یا بنوشید اما قند خونتان باید به سرعت بالا برود مطمئن ترین راه دریافت گلوکاگون تزریقی است.

آیا باید درخواست آمبولانس نمود ؟

بله اگر بیمار به دلیل افت شدید قند بیهوش شود باید برای او درخواست آمبولانس شود. سپس بلافاصله گلوکاگون توسط فردی که نحوه استفاده آن را میداند به وی تزریق میشود لازم به ذکر است اطرافیان