

## افت قند خون (هیپوگلیسمی)



## علائم کاهش قند خون عبارتند از:

۱- احساس گرسنگی

۲- لرزش

۳- تعریق

۴- عصبانیت

۵- آشفتگی

۶- تپش قلب

**دیابت چیست؟**  
 علت بروز این بیمار یکمبود انسولین یا عمل نکردن آن است انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده ترشح می شود.

این ماده کلیدی موجب ورود قند به سلول ها می شود تا قند جهت تامین انرژی مورد استفاده قرار گیرد یا برای مصارف بعدی ذخیره گردد بدون وجود انسولین قند نمی تواند از جریان خون خارج و وارد سلول ها شود.

۷- سردرد سرگیجه

۸- تاریکی دید

۹- کابوس های شبانه

۱۰- رنگ پریدگی

۱۱- عدم تمرکز

۱۲- بی حالی

علائم کاهش قندخون در افراد مختلف باهم متفاوت است.



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	افت قند خون کد: الف . پ . ۷۷
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار: سارا شریفی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۳/۶
منابع:	بازبینی: ۱۴۰۴/۶ ۱) بروئر و سودارت - پرستاری داخلی - جراحی/۲- <a href="https://www.darmankade.com">https://www.darmankade.com</a>
پزشک تایید کننده:	دکتر نسرین مقیمی زوبانلو
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - رئیس بیمارستان
آدرس	لوار توحید- مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحیدمزمز جراحی قلب شهید پروجردی تلفن : ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲-۱۷- واحد آموزش به بیمار و پیگیری

چه عواملی می تواند باعث کاهش قند خون شود؟

۱- فراموش کردن یادبیر مصرف کردن یک وعده غذایی اصلی یا میان وعده های غذایی

۲- مصرف مواد غذایی نشاسته کمتر از میزان توصیه شده در رژیم غذایی

۳- انجام ورزش بیش از حد معمول و یا ورزش برنامه ریزی نشده

۴- نوشیدن الکل با معده خالی

۵- افزایش میزان مصرف قرص های خوراکی نظیر گلی بن گلامیده

۶- تداخل سایر داروهای مصرفی و داروهای ضددیابت و افزایش احتمال افت قندخون بنابراین قبل از مصرف هر نوع دارویی با پزشک خود مشورت کنید.

۷- عوارض داروهای خوراکی یا مصرف انسولین



ابتدا قند خونتان را اندازه بگیرید. در صورت وجود علائم افت قند باید قندی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه گوارش جذب شود.

از خوردن بستنی؛ شیرینی و نان در مرحله اول اجتناب کنید.

**یکی از موارد زیر را مصرف و ۱۵ دقیقه صبر کنید:**

۱- آب قند (۳ یا ۴ حبه قند متوسط در نصف لیوان آب حل شود)

۲- یک لیوان آبمیوه طبیعی یا صنعتی یا یک لیوان نوشابه غیر رژیمی

۳- یک قاشق غذاخوری عسل؛ تریجیحا با آب گرم مخلوط شود.

۴- قرص گلوکز ۵ گرمی ۳ عدد بعد از ۱۵ دقیقه قند خونتان را اندازه گیری کنید؛ اگر علائم برطرف نشد (قند خون پایین بوده) مجددا تکرار کنید و زمانی که علائم برطرف شد؛ یک میان وعده مانند نان و پنیر مصرف کنید. (اندازه ی یک کف دست نان سنگک یا بربری یا ۳ کف دست نان لواش پنیر به اندازه ی یک قوطی کبریت)

اگر بیمار مبتلا به دیابت دچار هوشیاری شده بود او را وادار به نوشیدن و خوردن نکنید؛ در این صورت فوراً درخواست آمبولانس شود با شماره ی ۱۱۵ تماس بگیرید.