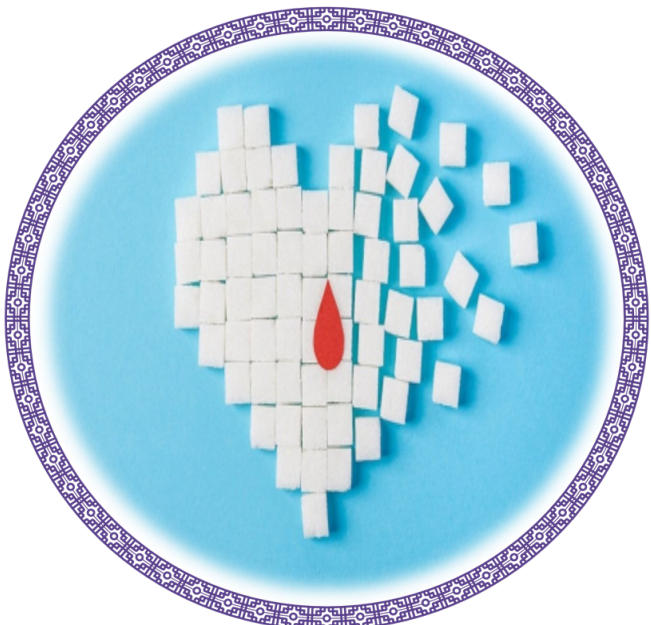




Bohlool Hospital

علائم افت قندخون و افزایش قندخون



کلینیک خودمراقبتی

واحد آموزش سلامت - بازنگری دوم

* علایم افزایش قندخون

* عدم مصرف قرص یا انسولین

* خستگی

* خشکی دهان و تشنگی

* اختلال در دید

* پراداری

* خواب آلودگی

اقداماتی که باید در هنگام افزایش قندخون انجام شود:

← کنترل قندخون با فواصل کمتر

← نوشیدن مایعات بدون قند

← انجام ورزش (در صورتی که قندخون شما زیر ۳۰۰ باشد و در ادراک کتون وجود نداشته باشد)

← در صورت انجام اقدامات فوق و عدم کاهش قندخون مشاوره با پزشک الزامی می باشد.

منبع: برونر سوارث

<https://www.mayoclinic.org>

برای دسترسی به آدرس و محتوای این پمفلت می توانید تصویر روبرو را با گوشی اندروید خود

۱۵ دقیقه پس از مصرف یکی از موادفوق، قند خونتان را اندازه بگیرید.

اگر قند خونتان افزایش نیافته بود دوباره این کار را تکرار کنید تا قند خون به ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر برسد.

سپس اگر بیش از یکساعت تا صرف وعده ی غذایی بعدی باقی مانده باید یک میان وعده مصرف شود.

اگر فرد بیهوش شده و نمیتواند از راه دهان چیزی بخورد باید به اورژانس اطلاع داد.

سپس تا رسیدن آمبولانس باید آمپول گلوکاگون توسط فردی آموزش دیده تزریق گردد.

← به فردی که بیهوش شده نباید از راه دهان چیزی خوراند شود.

← فرد بیهوش باید به پهلو خوابانیده شود

← مصرف میان وعده ها تا حد زیادی می تواند از حملات افت قندخون جلوگیری شود.

افزایش قند خون (هایپرگلاسمی)

حالتی را که قندخون بیش از اندازه بالا باشد افزایش قندخون (هایپرگلاسمی) می نامند.

علل افزایش قندخون:

* پرخوری

* عفونت

* استرس

* کاهش فعالیت فیزیکی

افت قند خون (هایپوگلیسمی)

افت قند خون (هایپوگلیسمی) 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 ۵۰ تا ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد که به این حالت افت قندخون گفته می‌شود.

زمانی که قند خون به زیر ۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر برسد به این حالت افت شدید قند خون گفته می‌شود.

علل به وجودآورنده افت قند خون :

- * تزریق زیاد انسولین
- * حذف وعده‌های غذایی یا میان وعده
- * ورزش زیاد یا فعالیت زیاد
- * دریافت کمتر کربوهیدراتها
- * به تاخیر افتادن وعده غذایی
- * ابتلا به برخی بیماریها همانند اسهال

زمانهای معمول افت قند خون

- * قبل از وعده های غذایی
- * بعد یا در حین فعالیت ورزشی
- * زمانی که انسولین به اوج اثر خود می‌رسد

علائم اولیه هایپوگلیسمی

- * بی قراری
 - * افزایش ضربان قلب
 - * لرزش
 - * گرسنگی شدید
 - * تاری دید
 - * تعریق
 - * عدم تمرکز
 - * عصبانیت
 - * 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 ملافه و لباس
- ← هنگام افت قند خون ممکن است هیچ کدام از علائم را نداشته باشید. بهترین راه برای اطلاع از افت قندخون، تست قند خون است.
- * اگر به دفعات مکرر دچار افت قندخون می شوید باید زیر نظر پزشک خود، تغذیه، ورزش و میزان داروی تان را تنظیم کنید.
 - * از خوردن غذاهای چرب و پرکالری مانند کیک، بستنی و دسرها خودداری کنید.

اقداماتی که باید هنگام افت قندخون انجام

دهید: پس از تست قند خون و اطمینان از افت قند خون، باید بلافاصله قندی که سریع جذب می شود، استفاده کنید. باید همیشه قند همراه خود داشته باشید چربی شکلات مانع از جذب سریع آن می شود.

موادی که به سرعت قندخون را بالا می‌برد:

- * سه حبه قند * نصف لیوان آبمیوه
- * یک قاشق شکر یا عسل