

اگر از روش دارو درمانی برای کاهش قند خون استفاده می‌کنید (انسولین یا قرص کاهش قندخون) ممکن است دچار **افت قند خون** شوید. یعنی میزان قند خون شما به پایین‌تر از حد نرمال (زیر 70 mg/dl) برسد به این حالت **هیپوگلیسمی** (افت قند خون) گفته می‌شود.

### هیپوگلیسمی می‌تواند در موارد

#### زیر روی دهد:

- عدم مصرف غذای کافی یا عدم مصرف میان وعده
- تاخیر در صرف غذا
- بعد از یک فعالیت بدنی شدید و غیرطبیعی
- استفاده از قرص کاهش دهنده‌ی قند خون
- دوز بالای انسولین
- اسهال یا استفراغ
- مصرف الکل قبل از غذا یا مصرف بیش از اندازه‌ی الکل.

**سطح قند خون ممکن است در شب افت کند.** این اتفاق ممکن است بدون اینکه فرد آن را احساس کند، اتفاق بیفتد. شما همیشه باید **مقداری قند**، مثلاً ۳ تا ۴ حبه قند یا قرص گلوکز و همچنین دستگاه تست قند خون خود را در دسترس داشته باشید تا در صورت احساس بروز کاهش قند خون میزان آن را اندازه‌گیری نمایید.

### علائم هیپوگلیسمی:

علائم هیپوگلیسمی بین افراد مختلف، متفاوت است. علائم اولیه معمولاً تعریق شدید، گرسنگی، ضعف، رنگ

**پریدگی، تاری دید، سرگیجه و سردرد** است. هیپوگلیسمی می‌تواند **خطرناک** باشد. اگر هیچ اقدام درمانی انجام نشود یا دیر انجام شود، در اینصورت ممکن است شما **هوشیاری خود را از دست بدهید**.

### اقداماتی که به هنگام کاهش قندخون لازم

#### است انجام دهید:

**در صورت وقوع هیپوگلیسمی، فوراً سه تا چهار حبه قند** یا چند آب نبات بخورید و یا نصف لیوان **مایعات شیرین** (غیر رژیمی) بنوشید هر گونه برنامه‌ی شدید فیزیکی را متوقف کنید، رانندگی نکنید و سطح قندخون خود را اندازه بگیرید. اگر احساس بهبودی نکردید ۵ دقیقه بعد مجدداً رژیم فوق را تکرار کنید. بعد از پایان یافتن علائم (حدود ۱۰ دقیقه)، مقداری غذا یا مواد قندی دیر جذب حاوی پروتئین و نشاسته (شیر و نان سوخاری، یک کف دست نان با پنیر یا گوشت یا یک لیوان شیر) بخورید. **سطح قندخون** خود را در چند ساعت آینده **ثبت کنید**، سپس با پزشک خود در این مورد تماس بگیرید تا بتوانید از وقوع مجدد آن جلوگیری کنید.

### زمانهایی که احتمال افت قندخون

#### وجود دارد:

□ افت قندخون ممکن است در هر زمانی رخ دهد. ولی معمولاً قبل از وعده‌ی اصلی غذایی و بعد از فعالیت شدید بدنی بروز می‌کند. بخصوص وقتی مصرف وعده‌های غذایی به تاخیر بیفتد یا ته‌بندی بین وعده‌های غذایی صورت نگیرد.

□ در بیمارانی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می‌کنند ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قندخون وجود دارد.

□ در بیمارانی که انسولین ان. پی. ایچ (شیری) مصرف می‌کنند، عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قندخون وجود دارد.

□ اگر قبل از خواب ته‌بندی نکرده باشید، احتمال افت قندخون ساعت ۳ بامداد به بعد وجود دارد.

### روشهای پیشگیری از افت قندخون:

◆ توصیه می‌شود تعداد وعده‌های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده، حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است ما بین صبحانه، نهار و شام، سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف شود.

◆ توصیه می‌شود که در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر نیم ساعت بعد از قرص، غذا خورده شده و سعی شود قرص‌ها، در یک زمان مشخص از روز مصرف گردد.

◆ برای پیشگیری از افت قندخون از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید، قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی شهید اکبرآبادی



در مورد

# هیپو و هیپر گلیسمی

چه می دانید؟

بمفلت آموزشی مددجو

هایپر گلیسمی ممکن است علامت واضحی نداشته باشد. هایپر گلیسمی در بلند مدت منجر به کاهش وزن می شود.

اگر قند خون شما بالاتر از  $180 \text{ mg/dl}$  برود، **کلیه ها شروع به دفع قند** از طریق ادرار می کنند که منجر به **تکرر ادرار و از دست رفتن مقادیر زیاد آب بدن** می شود و در نهایت ممکن است در دراز مدت به **حمله قلبی**، **کما** و یا حتی **منجر شود**.

## اقداماتی که به هنگام افزایش قندخون لازم است انجام دهید:

در صورتی که سطح قندخون شما بالاست. مقادیر فراوانی نوشیدنی بدون قند (آب و چای) بنوشید. در صورتی که سطح قند شما **خیلی بالا است** هر گونه **فعالیت بدنی را متوقف کنید**. مرتباً میزان قندخون را اندازه بگیرید و سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

## روشهای پیشگیری از هیپر گلیسمی:

- \* مصرف داروهای خوراکی و تجویز انسولین به میزان درست و در زمان معین انجام شود.
- \* رژیم غذایی دیابتی رعایت گردد.
- \* کنترل منظم قندخون طبق نظر پزشک معالج انجام شود.
- \* ورزش جزء اصلی درمان دیابت است برای تنظیم قندخون تمرینات آیروبیک (پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

◆ همیشه **مقداری ماده قندی زود جذب مثل شربت یا حبه قند در کنار خود داشته باشید**. پیشنهاد می شود که **علائم هیپوگلیسمی را به خانواده و دوستان خود آموزش دهید**، همچنین همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا در زمان بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.

◆ در صورتی که بیمار دیابتی دچار کاهش شدید قند خون شده باشد به خانواده وی توصیه می شود که در این موقع به فرد بیهوش مایعات یا غذا ندهند. سر بیمار به یک طرف برگردانده شده و اگر مواد غذایی در دهان وی وجود دارد خارج گردد. اگر پزشک در مواقع اورژانس برای بیمار شما **آپول گلوکاگون** تجویز نموده آنرا آماده کرده و مشابه روش تزریق انسولین، **گلوکاگون را زیر جلد یا داخل عضله تزریق کنید**. **این آپول باید هر چه سریع تر تزریق شود**. اگر بعد از تزریق گلوکاگون بیمار شما به هوش آمد، حتماً باید مقداری غذا برای مثال آب میوه یا ماست میل کند. در صورتی که آپول گلوکاگون در دسترس نباشد، توصیه می شود که هر چه سریع تر بیمار را به نزدیکترین درمانگاه اورژانس یا بیمارستان ارجاع دهید.

## هایپر گلیسمی:

اگر میزان قندخون شما از حد نرمال بالاتر (قندخون غیرناشتای، بالاتر از  $200 \text{ mg/dl}$ ) رود به این حالت **هایپر گلیسمی** (افزایش قندخون) گفته می شود.

علائم هیپر گلیسمی **احساس تشنگی، تکرر ادرار، احساس خستگی و بیحالی** است. در بسیاری از مواقع