

هیپو گلیسمی (کاهش قند خون)

اگر از روش دارو درمانی برای کاهش قند خون استفاده می کنید (انسولین یا قرص کاهش دهنده قند خون) ممکن است دچار افت قند خون شوید. یعنی میزان قند خون شما به پایین تر از حد نرمال (زیر 70mg/dl) برسد، به این حالت هیپوگلیسمی (افت قند خون) گفته می شود.

افت قند خون ممکن است در هر زمانی رخ دهد ولی در این موارد شایعتر است:

- عدم مصرف غذای کافی یا عدم مصرف میان وعده و تاخیر در صرف غذا
- بعد از یک فعالیت بدنی شدید و غیر طبیعی
- استفاده از قرص کاهش دهنده ی قند خون
- تزریق دوز بالای انسولین:
- ⇒ در بیمارانی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می کنند ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قندخون وجود دارد..
- ⇒ در بیمارانی که انسولین **NPH** (شیری رنگ) مصرف می کنند، عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قندخون وجود دارد.
- اسهال یا استفراغ
- مصرف الکل قبل از غذا یا مصرف بیش از اندازه ی الکل.
- سطح قند خون ممکن است در شب افت کند. این اتفاق ممکن است بدون اینکه فرد آن را احساس کند، اتفاق بیفتد.
- اگر قبل از خواب میان وعده میل نکرده باشید، احتمال افت قند خون ساعت ۳ بامداد به بعد وجود دارد.

علائم هیپوگلیسمی

علائم هیپوگلیسمی بین افراد مختلف، متفاوت است.

علائم اولیه معمولاً به صورت زیر بروز می کند:

- ◇ تعریق شدید،
- ◇ گرسنگی و ضعف
- ◇ رنگ پریدگی
- ◇ تاری دید،
- ◇ سرگیجه و سردرد

هیپوگلیسمی می تواند خطرناک باشد. اگر هیچ اقدام درمانی انجام نشود یا دیر انجام شود، در این صورت ممکن است شما هوشیاری خود را از دست بدهید.

اقداماتی که به هنگام کاهش قندخون لازم است انجام دهید:

- * فوراً سه تا چهار حبه قند یا چند آب نبات بخورید و یا نصف لیوان مایعات شیرین (غیر رژیمی) بنوشید.
- * هر گونه برنامه ی شدید فیزیکی را متوقف کنید،
- * رانندگی نکنید
- * سطح قند خون 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.
- و سطح قند خون 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

- * شما همیشه باید مقداری قند (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 اندازه گیری نمایید.

روش های پیشگیری از افت قندخون:

- ◆ توصیه می شود تعداد وعده های 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 می شود که در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حد اکثر نیم ساعت بعد از قرص، غذا خورده شده و سعی شود قرص ها، در یک زمان مشخص از روز مصرف گردد.
- ◆ برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید، قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.
- ◆ همیشه مقداری ماده ی 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 مورد هیپوگلیسمی و

هایپر گلیسمی چه می دانید؟

برای کنترل دیابت، لازم است شیوه
زندگی اصلاح شود.

◇ احساس خستگی و بیحالی

◇ در بسیاری از مواقع هایپرگلیسمی ممکن است علامت واضحی نداشته باشد.

◇ هایپرگلیسمی در بلند مدت منجر به کاهش وزن می شود.

اگر قند خون شما بالاتر از 180mg/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 منجر به بیماری های قلبی، کما و یا حتی مرگ شود.

اقداماتی که به هنگام افزایش قند خون لازم است انجام دهید:

۱- در صورتی که سطح قند خون شما بالاست، مقادیر فراوانی نوشیدنی بدون قند (آب و چای) بنوشید.

۲- در صورتی که سطح قند شما خیلی بالا است هر گونه فعالیت بدنی را متوقف کنید. مرتباً میزان قند خون را اندازه بگیرید و سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید و یا به اورژانس بیمارستان مراجعه شد.

روش های پیشگیری از هایپرگلیسمی:

* مصرف داروهای خوراکی و تجویز انسولین به میزان درست و در زمان معین انجام شود.

* رژیم غذایی دیابتی رعایت گردد.

* کنترل منظم قند خون طبق نظر پزشک معالج انجام شود.

* ورزش جزء اصلی درمان دیابت است، برای تنظیم قند خون تمرینات آیروبیک (پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

در زمان بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.

اقدامات لازم در زمان افت قند خون و کاهش سطح هوشیاری

۱- به فرد بیهوش مایعات یا غذا ندهید.

۲- سر بیمار به یک طرف برگردانده شده و اگر مواد غذایی در دهان وی وجود دارد خارج کنید.

۳- اگر پزشک در مواقع اورژانس برای بیمار شما آمپول گلوکاگون تجویز نموده آن را آماده کرده و مشابه روش تزریق انسولین، گلوکاگون را زیرجلد یا داخل عضله تزریق کنید. این آمپول 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 و هر چه سریع تر بیمار را به نزدیکترین درمانگاه یا بیمارستان ببرید.

هایپرگلیسمی (افزایش قند خون):

اگر میزان قند خون شما از حد نرمال بالاتر (قندخون غیرناشتای، بالاتر از 200mg/d) رود به این حالت **هایپرگلیسمی** (افزایش قند خون) گفته می شود.

علائم هایپرگلیسمی

◇ احساس تشنگی

◇ تکرر ادرار