

افت قند خون چیست

افت قند خون یا هیپوگلیسمی، به معنی کاهش قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر است.



دلایل اصلی افت قند خون

- ❖ کافی نبودن غذا یا فراموش کردن یک وعده غذایی
- ❖ مصرف داروهای دیابت بیشتر از مقدار تجویز شده
- ❖ انجام ورزش بیش از حد یا بدون برنامه

علائم هشدار دهنده کدام است

- ❖ تعریق، لرز خواب آلودگی
- ❖ سردرد
- ❖ تحریک پذیری یا گیجی
- ❖ تغییر در دید
- ❖ گرسنگی
- ❖ اختلال در تمرکز حواس



در موقع افت قند خون چه کنیم؟

برای اطمینان، در صورت امکان قند خون خود را اندازه گیری کنید. در بسیاری از موارد علائم شما را همراه می کند. پس در صورت شک و عدم امکان اندازه گیری قند خون اقدامات درمانی افت قند خون را انجام دهید:

- ❖ ۱۵ گرم کربوهیدرات (ترجیحا از قند های ساده) مصرف کنید. برای نمونه یکی از مواد زیر را می توانید انتخاب کنید:
- نصف قوطی آب میوه، ۴-۳ حبه قند، نصف قوطی نوشابه، ۳ عده خرما.
- ❖ بعد از ۱۵-۱۰ دقیقه، مجددا قند خون خود را اندازه گیری کنید. اگر قند خون شما هنوز پایین

بود (کمتر از ۸۰ میلی گرم) درمان را دوباره تکرار کنید

- ❖ اگر تا زمان صرف غذای بعدی بیشتر از یک ساعت باقی مانده است، یک میان وعده صرف کنید
- ❖ اگر مطمئن نیستید چه عاملی باعث افت قند شما شده با تیم مراقبتی خود مشورت کنید.

تذکرات لازم

- ❖ همیشه یکی از مواد غذایی مناسب جهت درمان افت قند خون را به همراه داشته باشید.
- ❖ قبل و بعد از ورزش و قبل از رانندگی و یا استفاده از ماشین آلات سنگین ، قند خون خود را اندازه گیری کنید.
- ❖ همیشه کارت هویت و یا دستبند و یا گردنبندی به همراه داشته باشید.
- ❖ به خانواده و دوستان و همکاران خود علائم افت قند خون و چگونگی درمان آن را بیاموزید.
- ❖ در موارد نادر ممکن است قند خون شما خیلی پایین آمده و بیهوش شوید، یکی از نزدیکان شما باید چگونگی تزریق دارویی بنام گلوکاگون را بداند. گلوکاگون کمک می کند که قند خون به سرعت به مقدار طبیعی برسد.

افراد دیابتی هنگام بحران چه کنند

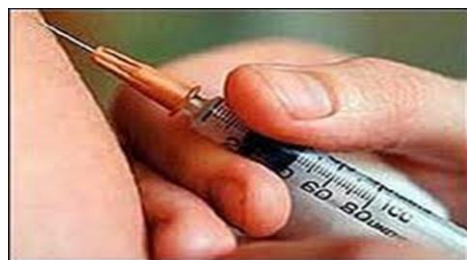
اگر شما مبتلایه دیابت هستید حتما از خود سوال کرده اید که در صورت بروز وقایعی از قبیل سیل زلزله طوفان و چه باید بکنید؟

بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

دانستنی های دیابت

(افت قند خون - افراد دیابتی)

هنگام بحران چه کنند)



تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت های ویژه)

آلوده یا حاوی کربوهیدرات (قند) باشند.

(۳) پیشگیری از عفونت

پیشگیری از عفونت به خصوص عفونت پاها بسیار مهم است. لازم است افراد دیابتی در هنگام بروز حوادث از راه رفتن بی مورد به خصوص در آب ها و محل های آلوده خودداری کنند.

معاینه دقیق پاها از نظر وجود زخم، تاول و بریدگی نیز باید دقیقاً انجام و همچنان بصورت روزانه انجام شود. بروز هر یک از علائم عفونت (تورم، قرمزی یا پادون وجود ترشح از زخم) باید به فوریت درمان شود.



منابع:

(۱) مرکز تحقیقات دیابت ، پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم ، دانشگاه علوم پزشکی تهران

(۱) هنگام امداد رسانی عنوان کنید که مبتلا به دیابت هستید. اهمیت این مساله در این است که مراقبت های مناسب را در زمان مناسب دریافت کنید. معرفی شما به عنوان یک فرد دیابتی که ممکن است به عوارض دیابت (مانند مشکلات قلبی و کلیوی) نیز مبتلا باشید، احتمال دریافت معالجات مناسب و به هنگام را به میزان زیادی افزایش می دهد.

(۲) کم آبی

در مواقع بحران دغدغه عمده دیابتی ها دسترسی به آب است .



هر زمان که قند خون از مقدار طبیعی بیشتر باشد بدن تلاش می کند با ترشح قند اضافی به داخل ادرار، آن را دفع کند. در این حالت مقدار زیادی آب از بدن دفع می شود که می تواند به مرور موجب کم آبی بدن شود. مگر اینکه فرد، آب از دست داده را با نوشیدن مایعات جبران کند. بنابراین یکی از نکات مهم در درمان یک فرد دیابتی توجه به جایگزینی مایعات است. البته این مایعات نباید