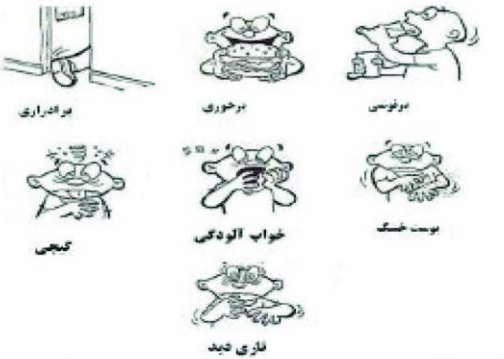
قند خون بالا (هایپر گلیسمی) یعنی چه؟

افزایش قندخون یا هایپرگلیسمی حالتی است که میزان قندخون ناشتا به بیش از ۱۳۰ و ۲ساعت بعداز غذا به بیش از۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد.

علائم افزایش قند خون چیست؟

❖ افزایش قند خون ممکن است علامت واضحی نداشته باشد ولی معمولاً اگر قندخون به مقادیر بالاتر از ۱۸۰میلی گرم در دسی لیتر برسد، کلیه ها شروع به دفع قند از طریق ادرار می کنند که منجر به ادرار زیاد(پر ادراری) و از دست رفتن مقادیر زیاد آب بدن می‌شود. به علاوه همانطور که در شکل زیر نشان داده شده است در هنگام بالا بودن قند خون ممکن است علایمی ازقبیل ضعف و بی حالی، تشنگی(پرنوشی)، گرسنگی(پرخوری)، احساس خستگی، پوست خشک و برافروخته، تاری دید، گیجی وخواب آلودگی بروز کند.



❖ معمولا در دیابت وابسته به انسولین(دیابت نوع۱، قند بیش از ۳۰۰ و در دیابت نوع ۲ قند ۶۰۰ به بالا) اگر بالا رفتن قندخون درمان نشود، می تواند منجربه اغما(کما) شود. زیرا در نبود انسولین، بدن به جای قند از چربی ها برای به‌دست آوردن انرژی استفاده می کند و به همین دلیل نوعی ماده سمی به نام کتون در بدن تجمع یافته و بدن اسیدی می شود. مصرف شیر و آبمیوه در مرحله حاد کتواسیدوز ممنوع است. این حالت با علایم زیر مشخص می شود:

❖ نبض کوتاه؛
❖ تهوع و استفراغ؛
❖ دهان خیلی خشک و بوی میوه گندیده یا استون در دهان
❖ نهایتا بیهوشی و اغما یا کمای دیابتی
❖ در بلند مدت افزایش قند خون منجر به کاهش وزن می شود و ممکن است در اثر آسیب عروق بزرگ و کوچک قلب، مغز، چشم، کلیه و اندام ها عوارضی از قبیل سکته قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، نابینایی و اختلالات اعصاب محیطی(زخم پا و ...) را به دنبال داشته باشد.

چه اقداماتی‌هنگام بالا رفتن قندخون ضروریست؟

در صورتی که سطح قند خون بالاست، نوشیدن مقادیر فراوان نوشیدنی بدون قند (آب و چای) مفید است. در صورتی که سطح قند شما خیلی بالا است(بالای ۳۰۰) فعالیت بدنی را متوقف کنید. هر ۴ ساعت قند خون را اندازه گرفته و در صورت قندبالای۴۰۰ در بستر استراحت کنید و با پزشکتان تماس بگیرید یا با همراهی یک شخص آگاه به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.

روش های پیشگیری از افزایش قند خون کدام است؟

- مصرف داروهای خوراکی و تجویز انسولین کافی در زمان معین
- رعایت رژیم غذایی دیابت (کم قند،کم چربی و پر ویتامین)
- کنترل منظم قندخون طبق نظر پزشک معالج
- افزایش فعالیت و ورزش به عنوان جزء اصلی درمان دیابت، مگر در مواردی که قند خون بالای۲۴۰ mg/ dl باشد.
- **برای تنظیم قندخون تمرینات هوازی(ایروبیک) ،پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.**

منبع:UP TO DATE2021

سایت آموزش به بیمار:
Hosshafa.qums.ac.ir
واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی: ۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱
داخلی ۷۰۳۴
ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴
شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰
تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵
تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

راهنمای بیمار افت قندخون وقندخون بالا



افت قند خون(هیپو گلیسمی) یعنی چه؟

شما به عنوان فرد مبتلا به دیابت به ویژه در صورتی که از دارو هایی همچون انسولین یا قرصهای کاهش دهنده قند خون استفاده می‌کنید، ممکن است دچار افت قند خون شوید. زمانی که میزان قند خون شما به پایین‌تر از حد نرمال (کم تر از ۷۰میلی گرم در دسی‌لیتر) برسد« هیپوگلیسمی» یا« افت قند خون» اتفاق می افتد.

علل افت قند خون چیست؟

- ❖ عدم مصرف یا تأخیر در صرف غذا یا میان وعده های غذایی
- ❖ فعالیت بدنی شدید و یا ورزش غیرمتعارف
- ❖ استفاده از قرص کاهش دهنده‌ی قندخون یا تزریق انسولین بیش از نیاز یا بدون مصرف غذا
- ❖ اسهال یا استفراغ و ابتلا به بیماری شدید، تب یا عفونت
- ❖ مصرف مشروبات الکلی یا مصرف الکل قبل از غذا

چه زمانی احتمال افت قند خون بیشتر است؟

❖ افت قندخون ممکن است در هر زمانی رخ دهد. ولی معمولاً قبل از وعده های اصلی غذا یا بعد از فعالیت شدید بدنی بروز می‌کند، به خصوص وقتی مصرف وعده‌های اصلی غذا یا میان وعده ها به تاخیر افتد.

❖ در افرادی که انسولین رگولار(شفاف) مصرف می‌کنند، ۳ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.

❖ در افرادی که انسولین ان. پی. اچ (شیری) مصرف می‌کنند، عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قندخون وجود دارد.

❖ اگر شب قبل از خوابیدن میان وعده غذایی مصرف نکرده باشید، احتمال افت قندخون ساعت ۳ بامداد به بعد وجود دارد. بدن افت قند نیمه شب را با تجزیه ذخایر کبدی گلیکوژن جبران می کند و متعاقبا افزایش قنددرصبح اتفاق می افتد. هنگام خواب درشب فرد علایم افت قند را احساس نمی کند، بنابراین شما همیشه باید مقداری قند، مثلاً ۳ تا ۴ حبه قند یا قرص گلوکز و همچنین دستگاه تست قندخون خود را در دسترس داشته باشید تا در صورت بیداری و بروز کاهش قند خون میزان قند خود را

اندازه‌گیری نمائید و بالابودن قند صبح را با نخوردن میان وعده نیمه شب جبران نکنید چون معمولاً نتیجه معکوس دارد.

علائم افت قند خون چیست؟

اگرچه در افراد مختلف ، علائم هیپوگلایسمی متفاوت است ولی علائم اولیه شما می تواند اضطراب، پرخاشگری، تپش قلب، لرزش دست، تعریق شدید، گرسنگی، ضعف، رنگ پریدگی، تاری‌دید، سرگیجه، کاهش تمرکز حواس و سردرد باشد. تمایز این علایم با علایم افت فشارخون بسیار حائز اهمیت است. افت قند خون می‌تواند خطرناک باشد. اگر هیچ اقدام درمانی انجام نشود یا دیر انجام شود، ممکن است شما هوشیاری خود را از دست بدهید.



اقدامات ضروری به هنگام افت قند خون چیست؟

۱. فوراً سه تا چهار حبه قند یا چند آب نبات و یا نصف لیوان مایعات شیرین (غیر رژیمی) بخورید.
۲. هرگونه فعالیت بدنی شدید را متوقف کنید، رانندگی نکنید.
۳. در صورت امکان سطح قند خون خود را اندازه بگیرید.
۴. اگر احساس بهبودی نکردید ۵ الی ۱۵ دقیقه بعد مجدداً درمان فوق را تکرار کنید.
۵. بعد از پایان یافتن علائم (حدود ۱۰ دقیقه)، مقداری غذا یا مواد قندی دیر جذب حاوی پروتئین و نشاسته (نان سوخاری، یک کف دست نان یا پنیر یا گوشت یا یک لیوان شیر) بخورید. سطح قندخون خود را در چند ساعت آینده ثبت کنید.
۶. با پزشک خود در این مورد تماس بگیرید تا بتوانید از وقوع مجدد آن جلوگیری کنید.

چگونه می توان از افت قندخون پیشگیری نمود؟

❖ حجم غذا در هر وعده صبحانه، نهار و شام را کم کنید ولی در عوض در روز ۳ میان وعده ما بین ۳ وعده غذای اصلی حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب ، اضافه کنید.

❖ توصیه می‌شود که در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر تانیم ساعت بعد، غذا بخورید و سعی کنید دارو را در یک زمان مشخص از روز مصرف کنید.

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

❖ قند خون خود را به طور مرتب (به ویژه شرایط ویژه غیر متعارف از نظر تغذیه، فعالیت بدنی، بی خوابی و استرس یا تا زمانی که مقدار مصرف داروهای کاهش دهنده قند خون به حد تعادل برسد) کنترل و در یک جدول یادداشت کنید. برای پیشگیری از افت قند در دفعات بعدی، به زمان های افت و خیز قند خون توجه کنید.

توجه: قندخون در صورت مصرف برخی داروها(ویتامین سی، آسپرین وآنتی بیوتیک های سفالوسپورین) اشتباه خوانده می شود.

❖ همیشه ماده قندی زودجذب (شربت یا حبه قند) با خود داشته باشید و علائم افت قند خون را به خانواده و دوستان خود آموزش دهید، و همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا در زمان افت قند، اطرافیان بتوانند درمان درست را انجام دهند.

توجه: در صورتی که بیهوش شدید یا تشنج نمودید، به خانواده ی خود توصیه کنید به شما مایعات یا غذا ندهند. سرتان را به یک طرف برگردانده و اگر مواد غذایی در دهان شما وجود دارد آن را خارج نمایند سپس هرچه سریعتر شما را به نزدیکترین درمانگاه اورژانس یا بیمارستان ارجاع دهید یا با توجه به سابقه قبلی، اگر پزشک برای درمان افت قند شما در موارد شدید و خطرناک آمپول گلوکاگون تجویز نموده طبق دستور آن را آماده کرده و هرچه سریعتر داخل عضله تزریق نمایند. اگر بعد از تزریق گلوکاگون شما به هوش آمدید، حتماً باید مقداری غذا ترجیحا آب میوه یا ماست میل کنید.