هیپوگلیسمی

هیپوگلیسمی، یک اصطلاح پزشکی است که به کم بودن قند خون گفته می‌شود.

چرا قند خون افت می کند؟

1. تزریق انسولین بیش از اندازه یا مصرف تعداد زیادی قرص
2. تاخیر در وعده غذایی یا جا انداختن وعده های غذایی
3. مصرف غذای ناکافی پس از تزریق انسولین
4. فعالیت پیش بینی نشده یا بیش از اندازه
5. ابتلا به برخی بیماری ها مانند اسهال



افت قند خون چه علائمی را به همراه دارد؟

- احساس گرسنگی ، رعشه و یا لرز
- تعریق، اضطراب یا بی قراری
- رنگ پریدگی، ضربان تند قلب یا تپش قلب
- مور مور شدن لب ها

در صورتی که پایین افتادن قند خون ادامه یابد، علائمی همچون تاری دید، سردرد، سرگیجه، عصبانیت، صحبت های نامربوط، رفتارهای غیر عادی و کاهش سطح هوشیاری در شما ایجاد خواهد شد .

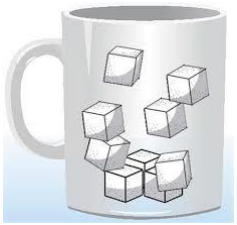
علائم افت قند خون در شب و هنگام خواب:

- احساس خستگی و سردرد پس از بیدار شدن
- کابوس دیدن
- نمناک بودن لباس و ملحفه

هنگام افت قند خون ممکن است هیچ کدام از این علائم را نداشته باشید. بهترین راه برای اطلاع از افت قند خون تست قند خون می باشد.

چگونه افت قند خون را درمان کنیم؟

- **درمان اولیه:** استفاده از موادی که به سرعت قند خون را بالا می‌برند؛ مثل: ۳ حبه قند، نصف لیوان آب میوه، یک قاشق شکر یا عسل
- **پس از درمان اولیه (مصرف آب‌قند یا آب‌میوه)** یک غذای سبک مثل نان و پنیر، شیر و بیسکویت مصرف کنید.



- **اگر بیهوش شده باشید و قادر به خوردن نباشید**: نباید هیچ ماده ای از طریق دهان به شما داده شود. همراه شما باید شما را به پهلو قرار داده و سریعا با مرکز اورژانس 115 تماس بگیرد



اگر می خواهید در طول شب دچار افت قند خون نشوید:

برای احتیاط یک ماده غذایی قندی نزدیک تخت خود بگذارید. هنگام خواب، یک خوراک سبک بخورید، مانند شیر و بیسکویت و میوه.

همیشه قبل از رانندگی میزان قند خون خود را چک کنید. اگر احساس می‌کنید ممکن است دچار افت قند خون شوید ماشین خود را به کنار راه هدایت کنید، آن را متوقف نموده و سوئیچ را خا رج کنید، از روی صندلی راننده بلند شوید و به مصرف مواد قندی بپردازید. تا وقتی که مطمئن نشدید، میزان قند خونتان به حالت طبیعی بازنگشته است، شروع به رانندگی مجدد نکنید.



نکات مهمی که باید به خاطر داشته باشید:

1. زمان غذا خوردن خود را به عقب نیندازید
2. همیشه یک میان وعده بین صبحانه و ناهار، ناهار و شام ، موقع خواب داشته باشید (این میان وعده می تواند یک عدد میوه کوچک، یک لیوان شیر، مختصری نان و پنیر یا دو تا بیسکویت ساقه طلایی باشد)
3. هیچکدام از وعده های غذایی را حذف نکنید
4. مصرف میان وعده تا حد زیادی می‌تواند از حملات افت قند خون جلوگیری کند.
5. قبل از ورزش کردن، اگر قند خون شما کمتر از 100 است، باید غذای بیشتری بخورید.
6. در صورتی که قبل از ورزش قند خون شما بالای ۲۵۰ است ورزش نکنید.
7. همیشه مواد قندی برای شرایط اضطرار به همراه داشته باشید.
8. به دوستان یا اعضای خانواده تان اطلاع دهید که به هنگام افت قند خون چه علائمی ایجاد می شود و آنها باید چگونه مداوای شما اقدام کنند ممکن است در زمان بروز این مشکل قادر نباشید که درست فکر کنید.

در صورت داشتن سوال در منزل، ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن ۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

هیپوگلیسمی (افت قند خون)



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان 1405