



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

هایپو و هایپر گلیسمی



آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۴

در صورت اطلاعات بیشتر به ادرس زیر مراجعه

فرمایید

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir

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

هیپوگلیسمی (افت قند خون) می تواند 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 دهنده قند خون
- دوز بالای انسولین
- اسهال یا استفراغ
- مصرف الکل قبل از غذا یا مصرف بیش از اندازه الکل
- سطح قند خون ممکن است در شب افت کند. این اتفاق ممکن است بدون اینکه فرد آن را احساس کند، روی دهد. شما همیشه باید مقداری ماده قندی، 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 اندازه گیری 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 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:

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 برنامه ی 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 و بعد از پایان یافتن علائم (حدود ۱۰ دقیقه)، مقداری غذا یا مواد قندی دیرجذب 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 قند خون وجود دارد:

➤ افت قندخون ممکن است در هر زمانی رخ دهد ولی معمولاً قبل از وعده ی اصلی غذایی و بعد از فعالیت شدید بدنی بروز میکند. بخصوص وقتی مصرف وعده های غذایی به تاخیر بیفتد یا مصرف مواد غذایی (میان وعده)، بین وعده های غذایی صورت نگیرد. در بیمارانی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می کنند ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.



➤ در بیمارانی که انسولین آن پی.اچ (شیری) مصرف می کنند، عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.

➤ اگر قبل از خواب چیزی نخورده باشید، احتمال افت قندخون ساعت ۳ بامداد به بعد وجود دارد.

روشهای پیشگیری از افت قندخون:

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

✓ توصیه می شود 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 قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیتهای 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 زمان بروز افت قند، اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.

در صورتی که بیمار دیابتی دچار کاهش شدید قندخون شده باشد به خانواده ی وی توصیه می شود که در این موقع به فرد بیهوش مایعات یا غذا ندهند. سر بیمار به یک طرف برگردانده شده و اگر موادغذایی در دهان وی وجود دارد، خارج گردد. اگر پزشک در مواقع اورژانس برای بیمار شما آمپول گلوکاگون تجویز نموده آنرا آماده کرده و مشابه روش تزریق انسولین، گلوکاگون را زیر جلد 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. در صورتی که آمپول گلوکاگون در دسترس نباشد، توصیه می شود که هر چه سریع تر بیمار را به نزدیکترین درمانگاه، اورژانس یا بیمارستان ارجاع دهید.

هایپرگلیسمی (افزایش قند خون):

✓ اگر میزان قندخون شما از حد نرمال بالاتر رود (قند خون غیرناشتای بالاتر از ۲۰۰ mg/dl)، به این حالت هایپرگلیسمی (افزایش قندخون) گفته می شود.



علائم هایپرگلیسمی:

احساس تشنگی، تکرر ادرار، احساس

خستگی و بیحالی است. 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 ۱۸۰ 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 ی قلبی، کما و یا حتی مرگ منجر شود.

اقداماتی که به هنگام افزایش قندخون لازم است انجام دهید:

در صورتی که سطح قند خون 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 قند خون را اندازه بگیرید و سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

روشهای پیشگیری از هایپرگلیسمی:

- مصرف داروهای خوراکی و تزریق 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.

