

## دیابت و افت قند خون

### افت قند خون (هایپو گلاسمی) چیست ؟

افت قند خون عارضه‌ای شایع در افراد دیابتی است و زمانی اتفاق می‌افتد که تعادل داروهای مصرفی و فعالیت بدنی همراه با غذاهایی که مصرف می‌کنید مناسب نباشد.<sup>۱</sup> شروع علائم افت قند خون زمانی است که قند خون فرد دیابتی به زیر ۷۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر برسد.<sup>۲</sup> معمولاً افت قند خون شدید زمانی اتفاق می‌افتد که قند خون شما کمتر از ۵۴ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر و اغلب اوقات کمتر از ۴۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر باشد. در این شرایط ممکن است شما توانایی بلعیدن غذا و نوشیدن را از دست بدهید.<sup>۲</sup>

### چند مورد از علل شایع به وجود آورنده افت قند خون:

- تزریق زیاد انسولین و مصرف برخی از داروهای کاهنده قند خون
- نوع و شدت فعالیت بدنی
- دریافت کم کربوهیدرات
- دریافت غذا با تاخیر
- مصرف الکل

### چگونه از افت قند پیشگیری کنیم:

اندازه‌گیری قند خون بطور منظم می‌تواند کمک کننده باشد. افت قند خون می‌تواند سریع اتفاق بیفتد بنابراین همیشه مواد غذایی سریع‌الاث‌ر که قند خون را به سرعت بالا می‌آورد به همراه داشته باشید.



DIABETES & HYPOGLYCEMIA



Driving change | in diabetes



### رعایت چند نکته ضروری است:

- از حذف وعده غذایی خودداری کنید.
  - هنگام ورزش از قبل برنامه ریزی کنید.
- نشانه‌های افت قند را بشناسید، قند خون خود را چک کنید و به محض اینکه متوجه افت قند شدید، درمان را شروع کنید.

### آیا در شب افت قند خون داشته اید؟

گاهی اوقات ممکن است در طول خواب دچار افت قند خون شوید.

نشانه‌های افت قند خون شبانه عبارتند از:

- بیدار شدن با سردرد
- عرق کردن
- اختلال در خواب
- احساس خستگی

اولین قدم برای جلوگیری از افت قند خون آزمایش قند خون قبل از خواب است. در صورت مشکوک بودن به افت قند شبانه، ساعت ۳ صبح قند خود را چک کنید.

اگر در طول شب دچار افت قند خون شدید، ممکن است لازم باشد دوز انسولین خود را با کمک پزشک تنظیم کنید.

### چند مورد از علائم اولیه افت قند خون عبارتند:

- عدم تمرکز
- احساس لرزش
- گرسنگی شدید
- سرگیجه

### برخی دیگر از عوارض عبارتند از:

برآشفتنگی، سردرد، تپش قلب، تعریق، رنگ پریدگی، عدم تمرکز، گزگز و بی‌حسی لب‌ها. اگر افت قند خون ادامه پیدا کند مغز گلوکز کافی دریافت نمی‌کند که این امر منجر به علائمی از جمله تاری دید، گفتار نامفهوم، بی‌حسی و خواب‌آلودگی می‌گردد. واکنش هر فرد به پایین بودن قند خون می‌تواند متفاوت باشد. تنها راه مطمئن برای دانستن اینکه آیا قند خونتان پایین است یا نه این است که در صورت امکان سطح قند خون خود را بررسی کنید.





## درمان افت قند خون<sup>۲</sup>

در مرحله اول قند خونتان را اندازه بگیرید، اگر قند خونتان زیر ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر بود، به سرعت درمان را شروع کنید. اگر افت قند خون شدید دارید اما هنوز هوشیار هستید باید کربوهیدراتی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه گوارش جذب شود. پس بهتر است همیشه چند حبه قند همراه خود داشته باشید در این حالت از مصرف شکلات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند می‌شود.

### برای درمان افت قند از قانون ۱۵-۱۵ استفاده کنید:<sup>۲</sup>

**گام اول:** یکی از موارد زیر که شامل ۱۵ گرم کربوهیدرات زود اثر است را مصرف کنید:

⑤ ۳-۴ حبه قند

⑤ ۱ قاشق غذاخوری شکر یا عسل

⑤ نصف لیوان آبمیوه

**گام دوم:** ۱۵ دقیقه صبر کنید و دوباره قند خون را چک کنید، اگر قند خونتان کمتر از ۷۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر بود دوباره مرحله اول را تکرار کنید.



هنگامی که قند خون شما به حالت عادی (بالتر از ۷۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر) برگشت حتماً یک میان وعده حاوی کربوهیدرات و پروتئین مانند نان و پنیر مصرف کنید تا مطمئن شوید که دوباره قند خونتان پایین نمی‌آید.

⑤ اگر به علائم افت قند خون بی‌تفاوت باشید، دچار افت شدید قند خون می‌شوید و هوشیاری خود را از دست خواهید داد. در این زمان نمی‌توانید چیزی بخورید یا بنوشید، اما قند خونتان باید به سرعت بالا رود، بنابراین مطمئن‌ترین راه، دریافت گلوکاگون تزریقی است.<sup>۱</sup>

### آیا باید درخواست آمبولانس نمود<sup>۱</sup>؟

بله، اگر بیمار به دلیل افت شدید قند خون بیهوش شود باید برای او درخواست آمبولانس شود، سپس بلافاصله گلوکاگون توسط فردی که نحوه استفاده از آن را میدانند به وی تزریق شود. لازم به ذکر است اطرافیان بیمار در این زمان نباید هیچ‌گونه مواد خوراکی از طریق دهان به او بدهند.<sup>۱</sup>



#### References:

1. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos>
2. <https://diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-care/hypoglycemia>
3. <https://www.endocrine.org/patient-engagement/endocrine-library/severe-hypoglycemia>
4. <https://www.diabetes.co.uk/nocturnal-hypoglycemia.html>

شماره ثبت: ۲۴۷۷۲۵  
شرکت نو نور دیسک پارس  
تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴  
کد پستی: ۱۹۶۸۶۴۳۱۹۵ | تلفن: ۸۸۶۴۵۲۲۱ | فکس: ۸۸۶۴۵۲۳۰

NNP/EDU/26/Jan, 2023

### نکته مهم

بسیاری از دیابتی‌ها هنگام درمان افت قند خون تمایل دارند تا زمانی که احساس بهتری داشته باشند تا جاییکه که می‌توانند غذا بخورند که این امر می‌تواند باعث افزایش سطح قند خون شود. استفاده از قانون ۱۵ - ۱۵ می‌تواند به شما کمک کند تا از این مشکل جلوگیری کنید.<sup>۲</sup>



### گلوکاگون چیست<sup>۲</sup>؟

گلوکاگون هورمونی است که در لوزالمعده (پانکراس) تولید می‌شود و کبد را تحریک می‌کند تا زمانی که سطح گلوکز خون شما خیلی پایین است، گلوکز ذخیره شده را در جریان خون آزاد کند. بنابراین گلوکاگون در کسانی که مبتلا به دیابت هستند و دچار افت قند خون شدید شده‌اند استفاده می‌شود. افرادی که مرتباً با آنها در تماس هستید (مثلاً دوستان، اعضای خانواده و همکاران) باید در مورد نحوه تزریق گلوکاگون برای درمان افت قند شدید آموزش داده شوند.

