

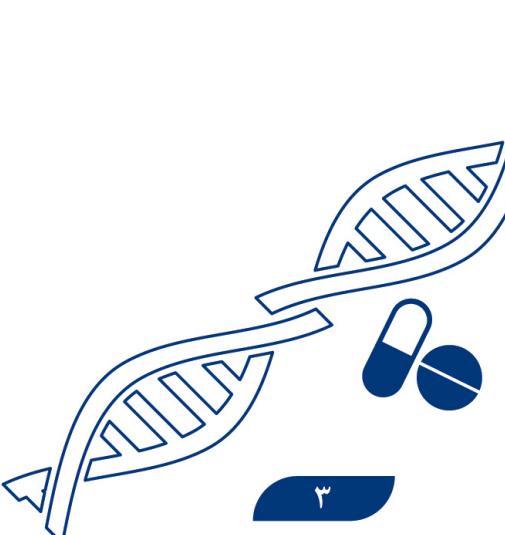
دیابت و افت قند خون

چند مورد از علائم اولیه افت قند خون عبارتند:^۱

- ➊ عدم تمرکز
- ➋ احساس لرزش
- ➌ گرسنگی شدید
- ➍ سرگیجه

برخی دیگر از عوارض عبارتند از:^۲

برآشستگی، سردرد، تپش قلب، تعریق، رنگ پریدگی، عدم تمرکز گزگز و بی حسی لبها. اگر افت قند خون ادامه پیدا کند مغز گلوکز کافی دریافت نمی کند که این امر منجر به علائمی از جمله تاری دید، گفتار نامفهوم، بی حسی و خواب آلودگی می گردد. واکنش هر فرد به پایین بودن قند خون می تواند 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.



۳

رعاایت چند نکته ضروری است:^۱

- ۱) از حذف وعده غذایی خودداری کنید.
- ۲) هنگام ورزش از قبل برنامه ریزی کنید.

نشانه های 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؟^۴

گاهی اوقات ممکن است در طول خواب دچار افت قند خون شوید. نشانه های افت قند خون شبانه عبارتند از:

- ➊ بیدار شدن با سردرد
- ➋ عرق کردن
- ➌ اختلال در خواب
- ➍ 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.

۲

افت قند خون (هایپو گلایسمی) چیست؟^۱

افت قند خون عارضه ای شایع در افراد دیابتی است و زمانی اتفاق می افتد که تعادل داروهای مصرفی و فعالیت بدنی همراه با غذاهایی که مصرف می کنید مناسب نباشد.^۱

شروع علایم افت قند خون زمانی است که قند خون فرد دیابتی به زیر ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر برسد.^۲

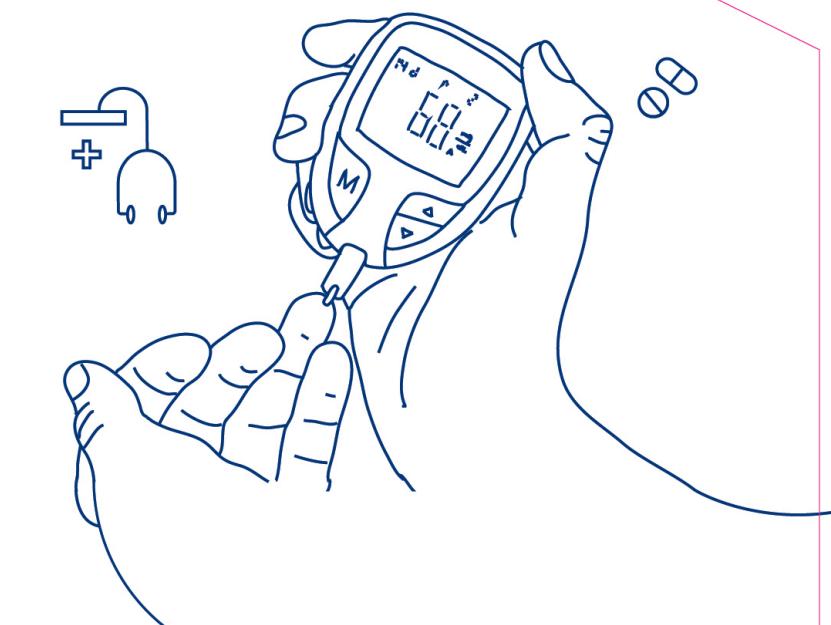
معمولًا افت قند خون شدید زمانی اتفاق می افتد که قند خون شما کمتر از ۵۴ میلی گرم بر دسی لیتر و اغلب اوقات کمتر از ۴۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد. در این شرایط ممکن است شما توانایی بلعیدن غذا و نوشیدن را از دست بدهید.^۳

چند مورد از علل شایع به وجود آورنده افت قند خون:^۱

- ➊ تزریق زیاد انسولین و مصرف برقی از داروهای کاهنده قند خون
- ➋ نوع و شدت فعالیت بدنی
- ➌ دریافت کم کربوهیدرات
- ➍ دریافت غذا با تأخیر
- ➎ مصرف الکل

چگونه از افت قند پیشگیری کنیم؟^۱

اندازه گیری قند خون بطور منظم می تواند کمک کننده باشد. افت قند خون می تواند سریع اتفاق بیفتد بنابراین همیشه مواد غذایی سریع الاثر که قند خون را به سرعت بالا میاورد به همراه داشته باشید.



Driving
change | in
diabetes



هنگامی که قند خون شما به حالت عادی (بالاتر 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.

۶ اگر به علائم افت قند خون بی‌تفاوت باشید، دچار افت شدید قند خون می‌شوید و هوشیاری خود را از دست خواهد داد. در این زمان نمی‌توانید چیزی بخورید یا بنوشید، اما قند خونتان باید به سرعت بالا رود، بنابراین مطمئن ترین راه، دریافت گلوکاگون تزریقی است.^۱



درمان افت قند خون^۲

در مرحله اول قند خونتان را اندازه بگیرید، اگر قند خونتان زیر ۷۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر 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 جبه 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:^۲

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

۴-۳ جبه قند

۵ قاسق غذاخوری شکر یا عسل

۶ 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.



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>

NNPI/EDU/26/Jan.2023

شرکت نوونورد یسک پارس شماره ثبت: ۲۴۷۷۲۵
تهران، خیابان ولی‌صریر، خیابان ناصری، ساختمان کیان شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴
کد پستی: ۱۹۶۸۶۴۳۱۹۵ تلفن: ۸۸۶۴۵۲۲۱ فکس: ۸۸۶۴۵۲۳۰

گلوکاگون چیست^۲؟

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 کسانیکه مبتلا به دیابت هستند و دچار افت قند خون شدید شده اند استفاده می‌شود. افرادی که مرتباً با آنها در تماس هستند (مثلاً دوستان، اعضای خانواده و همکاران) باید در مورد نحوه تزریق گلوکاگون برای درمان افت قند شدید آموزش داده شوند.



نکته مهم

بسیاری از دیابتی‌ها هنگام درمان افت قند خون تمایل دارند تا زمانیکه 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.^۲

