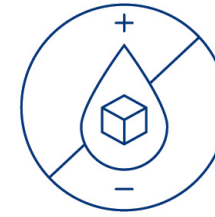


دیابت و افت قند خون



افت قند خون (هایپوگلیسمی) چیست؟^۱

افت قند خون زمانی اتفاق می‌افتد که سطح قند خون (گلوکز خون) به زیر ۷۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر برسد.

چرا افت قند خون اتفاق می‌افتد؟^۲

اگر بین غذایی که می‌خورید، فعالیت بدنی که انجام می‌دهید و داروهای ضد دیابت که مصرف می‌کنید، تعادل برقرار نباشد؛ افت قند خون می‌تواند اتفاق بیفتد.

چند مورد از علل شایع مسبب افت قند خون:^۲

- فراموشی یا تاخیر در یک وعده غذایی یا میان وعده
- مصرف بیش از حد مورد نیاز انسولین یا بعضی از داروهای ضد دیابت
- فعالیت بدنی زیاد
- نوشیدن الکل
- تجربه استرس یا اضطراب
- تغییرات شدید آب و هوا
- فعالیت بدنی زیاد بدون مصرف کربوهیدرات اضافی متناسب با آن یا بدون کاهش دوز انسولین متناسب با آن
- برخی بیماری‌ها
- عدم مصرف کربوهیدرات کافی در آخرین وعده غذایی

چگونه از افت قند پیشگیری کنیم:^۲

اندازه‌گیری منظم قند خون و آگاهی از علائم و نشانه‌های افت قند خون می‌تواند کمک کننده باشد. افت قند خون می‌تواند سریع اتفاق بیفتد بنابراین همیشه مواد غذایی سریع‌اثر که قند خون را به سرعت بالا می‌آورند به همراه داشته باشید.



Diabetes and Hypoglycemia

پریسا تازی
دیابت نوع ۱
ایران

Driving change | in diabetes



برای پیشگیری از افت قند خون به نکات زیر توجه کنید:^۲

- (۱) از حذف وعده غذایی خودداری کنید.
 - (۲) اگر قصد ورزش دارید، از قبل برنامه‌ریزی کنید.
 - (۳) از مصرف زیاد الکل خودداری 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 داشته‌اید؟^۲

گاه ممکن است در طول خواب دچار افت قند خون شوید.

برخی از نشانه‌های افت قند خون شبانه عبارتند از:

- بیدار شدن با سردرد
- تعریق شبانه (به نحوی که البسه خواب و ملحفه‌ها از شدت تعریق خیس شوند)
- اختلال خواب بدون دلیل مشخص
- احساس خستگی غیرمعمول

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 تغییر دهید.

علائم و نشانه‌های رایج افت قند خون:^۲

- احساس لرزش
- گشادگی یا بی‌حسی در لب‌ها، زبان یا گونه‌ها
- تاری/اختلال بینایی
- سردرد
- عصبی یا مضطرب بودن
- تحریک‌پذیری یا بی‌قراری
- تعریق
- احساس سبکی سر یا منگی
- ضربان قلب بالا
- رنگ‌پریدگی
- گرسنگی
- مشکل در هماهنگی حرکات
- حالت تهوع
- کابوس دیدن یا فریاد زدن طی خواب
- احساس خواب‌آلودگی
- تشنج (در برخی موارد)
- احساس ضعف

واکنش هر فرد به پایین بودن قند خون می‌تواند متفاوت باشد. تنها راه مطمئن برای دانستن اینکه آیا قند خون شما پایین است یا خیر این است که قند خود را با یک دستگاه تست قند خون (گلوکومتر) چک کنید.





درمان افت قند خون:^۴

اگر گلوکز خون شما ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر یا کمتر است، سعی کنید از "قانون ۱۵-۱۵" پیروی کنید.

قانون ۱۵-۱۵

- ۱۵ گرم از کربوهیدرات‌های سریع‌اثر مصرف کنید تا قند خون خود را افزایش دهید. ۱۵ دقیقه صبر کنید، سپس دوباره قند خون خود را چک کنید.
- اگر قند خون شما کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر است، ۱۵ گرم دیگر کربوهیدرات سریع‌اثر مصرف کنید.
- اگر قند خون شما به بالاتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر رسید و قصد ندارید که به زودی یک وعده غذایی میل کنید، یک میان‌وعده حاوی پروتئین و کربوهیدرات بخورید. این اقدام، به جلوگیری از کاهش مجدد قند خون شما تا زمان صرف وعده غذایی بعدی، کمک می‌کند.

نمونه‌هایی از کربوهیدرات‌های سریع‌اثر:

- ۱/۲ فنجان آب میوه غیر رژیمی
- ۱/۲ فنجان نوشابه معمولی
- ۱ قاشق غذاخوری شکر
- ۱ قاشق غذاخوری عسل (مصرف عسل، فقط در سنین بالای یک سال مجاز است)

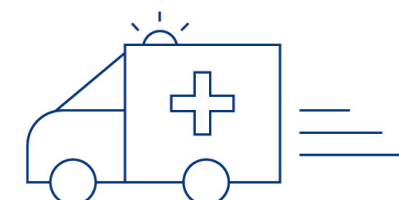


مواد غذایی حاوی شکلات یا کره بادام زمینی بهترین انتخاب برای درمان افت قند خون نیستند. اگر کربوهیدرات‌های سریع‌اثر در دسترس ندارید، قند خون پایین خود را با غذایی که دارید درمان کنید؛ که البته برای اثر به زمان بیشتری نیاز خواهند داشت.^۲

افت شدید قند خون چیست؟^۵

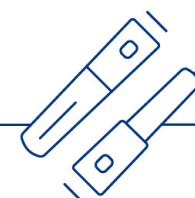
زمانی که شما هوشیاری خود را از دست می‌دهید یا وضعیت ذهنی شما در مرحله‌ای است که دیگر نمی‌توانید در درمان قند پایین به خودتان کمک کنید، افت شدید قند خون در نظر گرفته می‌شود.

اگر فردی بیهوش است و گلوکاگون در دسترس نیست، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.



طبقه‌بندی افت قند خون^۱

سطح ۱	گلوکز کمتر از ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر و بیشتر یا مساوی ۵۴ میلی گرم بر دسی لیتر
سطح ۲	گلوکز کمتر از ۵۴ میلی گرم بر دسی لیتر
سطح ۳	یک رویداد شدید، صرف‌نظر از سطح گلوکز، که با تغییر وضعیت ذهنی و/یا فیزیکی نیازمند به کمک فرد دیگر برای درمان افت قند خون، مشخص می‌شود.



گلوکاگون^۱

- در افرادی که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند به صورت خوراکی کربوهیدرات مصرف کنند، گلوکاگون توصیه می‌شود.
- برای همه افرادی که تحت درمان با انسولین یا در معرض خطر بالای افت قند هستند، باید گلوکاگون تجویز شود.
- افرادی که مرتباً با آن‌ها در تماس هستید (اعضای خانواده، هم‌اتاقی‌ها، پرسنل مدرسه، همکاران) باید در مورد گلوکاگون، از جمله محل نگهداری و نحوه مصرف آن آموزش داده شوند.



- REFERENCES
1. Glycemic Goals and Hypoglycemia: Standards of Care in Diabetes; Diabetes Care 2025;48(Supplement_1):S128-S145.
 2. <https://www.diabetes.org.uk/about-diabetes/complications/hypos>
 3. <https://www.diabetes.co.uk/nocturnal-hypoglycemia.html>
 4. <https://diabetes.org/living-with-diabetes/hypoglycemia-low-blood-glucose/symptoms-treatment>
 5. <https://diabetes.org/living-with-diabetes/hypoglycemia-low-blood-glucose/severe>



اسکن کنید



برای دسترسی به محتواهای آموزشی بیشتر در زمینه دیابت، به **NovoCare.ir** مراجعه نمایید یا کد روبرو را اسکن نمایید.

شرکت نوو نوردیسک پارس: تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان، شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴
کدپستی: ۱۹۶۸۶۴۳۱۹۵ | تلفن: ۸۸۶۴۵۲۲۱ | فکس: ۸۸۶۴۵۲۲۰

مرکز آموزش شرکت
نوو نوردیسک پارس
۸۸۶۴۵۲۲۱
۸۸۶۴۵۲۲۰

