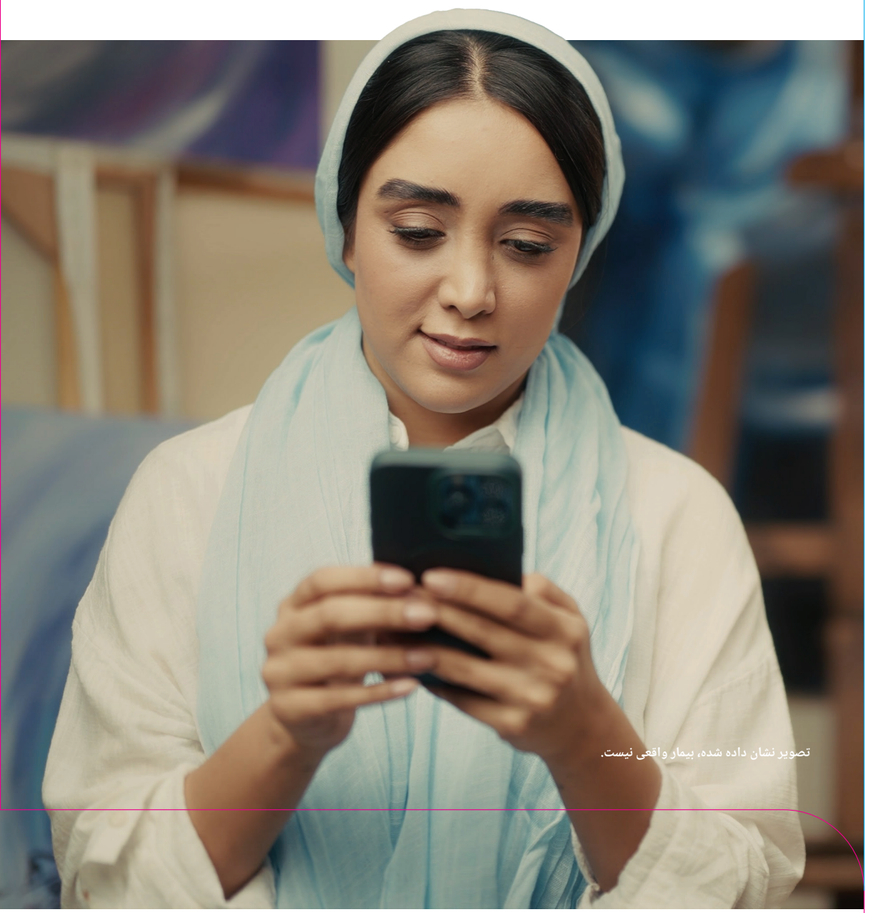
دیابت و افت قند خون



تصویر نشان داده شده، بیمار واقعی نیست.

طبقه‌بندی افت قند خون[1]

سطح ۱ گلوکز کمتر از ۷۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر و بیشتر یا مساوی ۵۴ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر

سطح ۲ گلوکز کمتر از ۵۴ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر

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[1]

استفاده از گلوکاگون برای درمان افت قند خون در موارد زیر تجویز می‌شود:

۱) در افرادی که قادر یا مایل به مصرف کربوهیدرات از طریق دهان نیستند.

۲) در افرادی که با انسولین درمان می‌شوند یا در معرض خطر بالای افت قند خون هستند.

خانواده ، مراقبان، کارکنان مدرسه و سایر افرادی که از این افراد حمایت می‌کنند باید محل نگهداری گلوکاگون را بدانند و در مورد نحوه مصرف آن آموزش ببینند. ضروری است که به آنان به‌طور صریح آموزش داده شود که هرگز به افرادی که دچار هایپوگلایسمی هستند، انسولین تزریق نکنند.

Driving change | in diabetes

novo nordisk®

درمان افت قند خون[4]

اگر قند خون شما ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر 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 میلی‌گرم در دسی‌لیتر است یا اگر سیستم پایش مداوم قند خون (CGM) نشان ندهد که قند خون‌تان رو به افزایش است، ۱۵ گرم دیگر کربوهیدرات سریع‌اثر مصرف کنید.
- اگر قند خون شما به بالاتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر رسید، یا این که سیستم پایش مداوم قند خون (CGM) روند افزایشی نشان می‌دهد 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.

Continuous Glucose Monitor (CGM): سیستم پایش مداوم قند خون

نمونه‌هایی از کربوهیدرات‌های سریع‌اثر: (حتماً از قانون ۱۵–۱۵ پیروی کنید)

- قرص‌های جویدنی گلوکز، هر قرص حدود ۴ تا ۵ گرم کربوهیدرات تامین می‌کند (در صورت دسترسی)
- تیوب‌های ژل گلوکز، هر بسته تقریباً ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد (در صورت دسترسی)
- نصف فنجان آب میوه یا نوشابه معمولی(غیر رژیمی)
- یک قاشق غذاخوری شکر
- یک قاشق غذاخوری عسل (در سنین بالاتر از یک سال)
- آبنبات‌های سفت یا ژله‌ای (برچسب تغذیه‌ای را بررسی کنید تا مشخص شود برای دریافت ۱۵ گرم کربوهیدرات باید چه تعداد مصرف شود.)

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 مواد غذایی که دارید درمان کنید؛ که البته برای اثر به زمان بیشتری نیاز خواهند داشت.[4]

REFERENCES:
1. https://diabetesjournals.org/care/article/49/Supplement_1/S132/163927/6-Glycemic-Goals-Hypoglycemia-and-Hyperglycemic
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

شرکت نوو نوردیسک پارس: تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان، شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴ کدپستی: ۱۹۶۸۶۴۳۱۹۵ تلفن: ۸۸۶۴۵۲۲۱ فکس: ۸۸۶۴۵۲۳۰

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

NNP/EDU/451/Dec. 2025

novo nordisk®

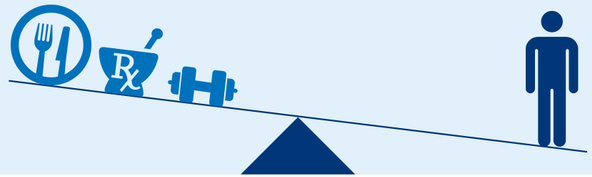
افت قند خون (هایپوگلایسمی) چیست؟[1]

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

چرا افت قند خون اتفاق می‌افتد؟[2]

اگر بین غذایی که می‌خورید، فعالیت بدنی که انجام می‌دهید و داروهای ضددیابت که مصرف می‌کنید (به ویژه انسولین)، تعادل برقرار نباشد؛ افت قند خون می‌تواند اتفاق بیافتد.

درک این‌که چرا دچار افت قند خون می‌شوید، می‌تواند به شما کمک کند تا از بروز آن به دفعات زیاد جلوگیری کنید.



چند مورد از علل شایع افت قند خون:[2]

- حذف یا به تأخیر انداختن یک وعده غذایی یا میان وعده
- عدم مصرف کربوهیدرات کافی در آخرین وعده غذایی
- فعالیت بدنی زیاد بدون مصرف کربوهیدرات اضافی یا بدون کاهش دوز انسولین (در صورت مصرف انسولین)
- مصرف انسولین (یا برخی داروی‌های دیابت) بیشتر از حد نیاز
- نوشیدن الکل
- بیمار بودن
- تجربه استرس یا اضطراب
- تغییرات شدید در آب و هوا

چگونه از افت قند خون پیشگیری کنیم؟[2]

اندازه گیری منظم قند خون می‌تواند به شما کمک کند تا قبل از وقوع افت قند خون از آن جلوگیری کنید، همچنین آگاهی از علائم و نشانه‌های آن اهمیت دارد. افت قند می‌تواند به‌سرعت اتفاق بیفتد، بنابراین همیشه درمان مناسب برای جبران افت قند خون را همراه داشته باشید.

برای پیشگیری از افت قند خون به نکات زیر توجه کنید:[2]

از حذف وعده غذایی خودداری کنید.

اگر قصد ورزش دارید، از قبل برنامه‌ریزی کنید.

از مصرف زیاد الکل خودداری کنید.

افت قند خون شبانه:[3]

افت قند خون شبانه بیشتر در مصرف‌کنندگان انسولین شایع است، اما در افرادی که داروهای ضد دیابت خوراکی نیز مصرف می‌کنند می تواند اتفاق بیفتد.

علائم افت قند خون شبانه:[3]

گاهی اوقات ممکن است در طول دوره افت قند خون شبانه،از خواب بیدار شوید. با این حال، اگر این اتفاق نیفتد، ممکن است متوجه یک یا چند مورد از علائم زیر شوید که نشان می‌دهد افت قند خون در طول خواب رخ داده است:

- بیدار شدن با سردرد
- تجربهٔ اختلال خوابِ ظاهراً بی‌دلیل
- احساس خستگی غیرمعمول
- بیدار شدن با لباس‌ها و ملحفه‌های مرطوب ناشی از تعریق
- نمناک بودنِ گردن می‌تواند نشانهٔ مشخصی از افت قند خونِ شبانه باشد.

- **اولین قدم برای جلوگیری از افت قند خون، آزمایش قند خون قبل از خواب است. اگر به افت قند خونِ شبانه مشکوک هستید، در ساعت ۳ بامداد قند خون خود را چک کنید، همراه با اندازه‌گیری قند خون پیش از خواب و چک قند خون بلافاصله پس از بیدار شدن. این کار می‌تواند کمک کند بفهمید سطح قند خون‌تان در طول شب چگونه رفتار می‌کند.[2]**
- **اگر در طول شب دچار افت قند خون شدید، ممکن است لازم باشد دوز انسولین خود را با کمک پزشک تعدیل کنید.[2]**

علائم و نشانه‌های رایج افت قند خون:[4]

- احساس لرزش
- گیجی
- تاری/اختلال در بینایی
- عصبی یا مضطرب بودن
- تعریق، لرز و نمناک شدن پوست
- تند شدن ضربان قلب
- گرسنگی
- حالت تهوع
- احساس خواب آلودگی
- احساس ضعف یا نداشتن انرژی
- گزگز یا بی‌حسی در لب‌ها، زبان یا گونه‌ها
- سردرد
- تحریک‌پذیری یا بی‌قراری
- احساس سبکی سر یا منگی
- رنگ‌پریدگی
- مشکل در هماهنگی حرکات
- کابوس دیدن یا فریاد زدن طی خواب
- تشنج(در برخی موارد)



چگونه بفهمیم قند خون‌مان پایین است؟[4]

تنها راهِ قطعی برای این که بدانید آیا دچار افت قند خون شده‌اید یا نه، این است که قند خون خود را با گلوکومتر یا سیستم پایش مداوم قند خون (CGM) اندازه‌گیری کنید. از آنجا که این موضوع می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، یادگیری علائم و نشانه‌هایی که هنگام پایین بودن سطح قند خون دارید، مهم است.

افت قند خون شدید چیست؟[5]

هایپوگلایسمی شدید که ممکن است به آن واکنش انسولین یا شوک انسولینی نیز گفته شود زمانی رخ می‌دهد که قند خون شما به‌طور خطرناکی پایین می‌افتد (هرچند می‌تواند در افرادی که انسولین مصرف نمی‌کنند نیز اتفاق بیفتد).

علائم و نشانه‌های افت قند خون شدید:[5]

- تغییر وضعیت روانی
- غش کردن یا از دست دادن هوشیاری
- ضعف شدید و ناتوانی در کمک به خود
- تشنج
- کما

اگر افت قند خون شدید برای مدت طولانی درمان نشود، می‌تواند منجر به آسیب مغزی یا آسیب اعضا یا حتی مرگ شود.

برای درمان افت قند خون شدید باید از گلوکاگون استفاده شود.