

درمورد

هیپو و هیپر گلیسمی

چه می دانید؟

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

هیپوگلیسمی 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
- * استفاده از قرص کاهش دهنده ی خون
- * دوز بالای انسولین
- * اسهال یا استفراغ
- * مصرف الکل قبل از غذا یا مصرف بیش از اندازه ی الکل

سطح قند خون ممکن است در شب افت کند.

این اتفاق ممکن است بدون اینکه فرد آن را احساس کند، اتفاق بیفتد. شما باید همیشه مقداری قند، مثلا ۳ تا ۴ حبه قند یا شکلات یا قرص گلوکز و همچنین دستگاه تست قندخون خود را در دسترس داشته باشید تا در صورت احساس بروز کاهش قندخون میزان آن را اندازه گیری نمایید.

علائم هیپوگلیسمی:

علائم هیپوگلیسمی بین افراد مختلف، متفاوت است. علائم اولیه معمولا 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 آب نبات بخورید و یا نصف لیوان مایعات شیرین بنوشید. هرگونه برنامه 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. بعد از پایان یافتن علائم (حدود ۱۰ دقیقه)، مقداری غذا یا مواد قندی

دیر جذب حاوی پروتیین و نشاسته (شیر و نان

سوخاری، یک کف دست نان با پنیر یا

گوشت) 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.

زمان هایی که احتمال افت قندخون

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 می کند. بخصوص وقتی مصرف وعده های غذایی به تاخیر بیفتد یا میان وعده مصرف نشود. * 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 ان.پی.اچ (شیری) مصرف می کنند، عصرها و یا قبل شام احتمال افت قندخون وجود دارد.

* اگر قبل از خواب ته بندی نکرده باشید، احتمال افت قندخون ساعت ۳ بامداد به بعد وجود دارد.

روشهای پیشگیری از افت قندخون:

- توصیه می شود 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 غذا استفاده کنید.



بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند

تهیه کننده: حمیده فارسی کارشناس پرستاری

تایید کننده: دکتر سعید نامجو متخصص داخلی

سال تهیه: پاییز ۱۴۰۳

سال بازنگری: پاییز ۱۴۰۶

کد: ER-PM-178-01

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

هایپرگلیسمی:

اگر میزان قندخون شما از حد نرمال بالاتر رود (قندخون غیر ناشتا بالاتر از 200 mg/dl) به این حالت هایپرگلیسمی 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. و در بلند مدت منجر به کاهش وزن می شود. اگر قندخون شما بالاتر از 180 mg/dl بود، کلیه ها شروع به دفع قند از طریق ادرار می کنند، که منجر به تکرر ادرار و از دست رفتن مقادیر زیاد آب از بدن می شود و در نهایت ممکن است در دراز مدت به حمله قلبی، کما و یا حتی مرگ منجر شود.

اقداماتی که به هنگام افزایش قند خون لازم

است انجام دهید:

در صورتیکه سطح قندخون شما بالاست مقادیر فراوانی نوشیدنی بدون قند (آب و چای) بنوشید. در صورتیکه سطح قندخون شما خیلی بالاست هرگونه فعالیت بدنی را متوقف کنید.

روشهای پیگیری از هایپرگلیسمی:

* مصرف به موقع داروها (قرص یا انسولین)

* رژیم غذایی دیابتی رعایت گردد.

* ورزش جزء اصلی درمان دیابت است.

-توصیه می شود که در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر نیم ساعت بعد از قرص، غذا خورده شده و سعی شود قرص ها، در یک زمان مشخص از روز مصرف گردد.

-برای پیشگیری از افت قندخون از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.

-همیشه مقداری ماده ی قندی زودجذب مثل شربت یا حبه قند یا شکلات در کنار خود داشته باشید. پیشنهاد می شود 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 قندخون 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 مواد غذایی 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 و سریعاً به درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کنید.