



مرکز آموزشی درمانی امین

افزایش قند خون کاهش قند خون



اگر شما به دیابت مبتلا هستید و علائم هایپرگلیسمی را دارید، پیگیری توصیه های پزشک می تواند در کاهش سطح قند خون کمک کننده باشد. پزشک ممکن است اقدامات زیر را برای درمان هایپرگلیسمی توصیه کند:

۱. **تغییر رژیم غذایی:** ممکن است پزشک به شما توصیه کند که از خوردن غذاهایی که موجب افزایش سطح قند خون می شوند مانند کیک ها یا نوشیدنی های شیرین، پرهیزید.

۲. **نوشیدن مقدار زیاد مایعات بدون قند:** این عمل می تواند در رفع کم آبی ناشی از هایپرگلیسمی کمک کننده باشد.

۳. **ورزش بیشتر:** ورزش آرام و منظم مانند پیاده روی می تواند سطح قند خون را کاهش دهد خصوصا اگر کاهش وزن را به دنبال داشته باشد.

۴. **تنظیم دوز انسولین:** برای درمان هایپرگلیسمی، پزشک توصیه هایی را در مورد تنظیم دوز انسولین مصرفی ارائه میدهد

اگر سطح قند خون شما بالا رفته و علائم زیر را تجربه کرده اید
فورا به پزشک مراجعه نمایید:

احساس ناخوشی، درد شکمی و اسهال، تنفس عمیق و سریع، تب
۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر برای بیش از ۲۴ ساعت، علائم کم
آبی مانند سردرد، خشکی پوست و ضربان قلب سریع و ضعیف
،مشکل در بیدار ماندن

این علائم می توانند نشانه ای از عوارض جدی هایپرگلیسمی
همچون کتواسیدوز دیابتیک یا وضعیت هایپر گلیسمیک
هایپر اسمولار باشند و نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارد.

قند خون بالا (هایپر گلیسمی)

قند خون بالا به معنی افزایش میزان قند خون به ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد و اگر این افزایش خون ادامه پیدا کند میتواند مشکلات جدید و عوارضی از جمله آسیب های چشمی و کلیوی، قلبی و مغزی را در پی داشته باشد اگر قند خون شما بعد از سه روزه هنوز بالاتر از ۱۸۰ لیتر در دسی لیتر باشد برنامه درمان شما نیاز به بررسی دارد و سریعاً باید قند خون خود را کنترل نمایید



علل افزایش قند خون می تواند در موارد زیر باشد :

- ✓ مصرف غذا بیش از نیاز بدن
- ✓ کاهش فعالیت بدنی
- ✓ کافی نبودن دارو
- ✓ استرس ها، بیماریها، عفونت ها، اعمال جراحی
- ✓ مصرف بعضی از داروها

اگر قند خون شما بالا رفته است مایعات بدون قند (آب)
را زیاد بنوشید. و در اولین فرصت به پزشک تان مراجعه
کنید

قند خون پایین

(هایپوگلیسمی)

چنانچه میزان قند خون شما به کمتر از 70 mg/dl و یا کمتر از مقداری که تیم درمان برای شما مشخص کرده است برسد شما دچار افت قند خون شده اید و در بیماران مبتلا به دیابت تحت درمان با انسولین یا داروهای گروه سولفونیل اورها (گلی بنکلامید) نیاز به تشخیص و درمان سریع دارد.

علائم افت قند خون



اغلب مواقع افت خفیف قند خون نیز با علائم همراه است و می توان سریعاً آن را تشخیص داد و درمان کرد.

علت افت قند خون

- ✓ داروی تجویز شده با توجه به شرایط کنونی نیاز به تغییر دارد
- ✓ صرف غذا کمتر از مقدار توصیه شده توسط کارشناس تغذیه
- ✓ فعالیت بدنی بیشتر از روزهای قبل

توجه

هیچ گاه برای علائمی که از افت قند دارید دلیل تراشی نکنید
با تشخیص افت قند درمان را به تاخیر نیندازید

اگر بیش از ۵ سال از زمان تشخیص دیابت گذشته است تنها به علائم افت قند تکیه نکنید و با هماهنگ کردن زمان مصرف دارو، مصرف مواد غذایی، کاهش و فعالیت بدنی مناسب از افت قند پیشگیری کنید همچنین زمانی که شما خواب هستید علائم افت قند به شما کمک زیادی نمی کند و در این موقع پیشگیری از افت قند، اساس کار است



درمان افت قند خون

درمان سریع افت قند خون اهمیت دارد. با خوردن قند سریع الاثر برای بالا بردن سریع قند خون اقدام کنید:

1. قاشق غذاخوری شکر در یک سوم فنجان آب یا ۶-۴ حبه قند در یک لیوان آب مصرف کنید ۱۵ دقیقه صبر کنید اگر هنوز علائم افت را دارید و یا با دستگاه قند خونتان را آزمایش کرده و هنوز کمتر از 70 mg/dl است مجدداً این کار را تکرار کنید. برای دفعه سوم نیز با همین روش میتوانید جهت درمان افت قند خون اقدام کنید. اگر تا وعده اصلی غذایی شما بیش از یک ساعت مانده است حتماً میان وعده بخورید

اگر بیمار دچار اختلال در وضعیت هوشیاری شد از راه دهان به او خوراکی ندهید و از تیم پزشکی کمک بگیرید

پایش مداوم قند خون

منظور اندازه گیری قند خون در زمانهای مشخص شده توسط شما در منزل می باشد پایش مداوم قند خون کار جالبی است که به شما کمک می کند تا چیزهای بیشتری را به دیابت خود بیاموزید هریک از اندازه گیریهای قند خون مانند تکه هایی از یک پازل است و هرچه تعداد این قطعات بیشتر باشد شما تصویر واضح تری از دیابت خود دارید

افت قند خون شبانه (هیپوگلیسمی)

این حالت مختص افرادی است که از تزریق شبانه انسولین استفاده می کنند و در نتیجه احتمال پایین افتادن قندخون در طول شب در آنها افزایش می یابد.

هیپوگلیسمی شبانه معمولاً ناشی از ۳ علت زیر است:

۱. زیاد بودن مقدار انسولین تزریقی در شب
 ۲. عدم مصرف میان وعده قبل از خواب
 ۳. فعالیت ورزشی شدید در بعدازظهر
- علائم افت قند شبانه معمولاً در صبح و هنگام بیدار شدن از خواب بروز می کنند هرچند ممکن است خود را به صورت یک حمله ی شدید افت قند خون در اوایل صبح نیز نشان دهند. شما در دو حالت زیر باید به فکر افت قند خون شبانه باشید

۱. وقتی صبح بعد از بلند شدن از خواب دچار علائم

هیپوگلیسمی یا سردرد می شوید.

۲. وقتی قندخون قبل از صبحانه شما بالاست.

هیپوگلیسمی (افت قند خون) شبانه همیشه باعث پایین آمدن قندخون صبح شما نمی شود بلکه حتی گاهی اوقات آن را بالا نیز می برد علت این امر آن است که هنگام پایین افتادن قندخون در طول شب بدن به طور جبرانی اقدام به افزایش هورمون های ضد انسولین می کند تا بدین وسیله بتواند قند خون را به سطح طبیعی بازگرداند. در نتیجه قندخون شما در صبح بالا خواهد رفت. اندازه گیری مرتب قندخون نقش بسیار مهمی در جلوگیری از بروز افت قند شبانه دارد.

کلینیک دیابت مرکز آموزشی درمانی امین

تانیذکننده علمی: دکتر نادر طاهری

تهیه کننده: فاطمه بخشی

بهار ۱۴۰۲

PLT/SPS-PRF/018-0۲