

علل افت قند خون

- * تزریق زیاد انسولین
- * ورزش طولانی مدت
- * گرسنگی طولانی
- * مصرف ناکافی مواد غذایی یا دریافت یک رژیم بدون کربوهیدرات (مواد قندی)
- * حذف یک وعده یا میان وعده ی غذایی
- * مصرف برخی از داروها
- * ابتلا به برخی از بیماری‌ها همانند اسهال
- * مصرف زیاد داروهای کاهنده قند خون

اقدامات زمان افت قند خون

- پس از کنترل قند خون و اطمینان از افت قند خون بلافاصله باید یک قند سریع الجذب استفاده کنید.
- مواردی که به سرعت قند خون را بالا می برد:
- * سه حبه قند/ یا یک عدد آبنبات
 - * نصف لیوان آبمیوه
 - * یک قاشق شکر یا عسل
- ۱۵ دقیقه بعد از صرف یکی از موارد فوق، قند خونتان را اندازه بگیرید.
- اگر افزایش نیافته بود دوباره این کار را تکرار کنید تا علائم افت قندخون کاهش یابد و قند خونتان به ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر برسد سپس یک میان وعده مصرف شود. در صورتی که قند خون ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر نرسد باید با اورژانس تماس گرفته شود.

نشانه های کاهش قند خون

افت قندخون می تواند عوارضی را به دنبال داشته باشد، که باید پیشگیری نمود. همانطور که درصدد کنترل افزایش قندخون هستیم به همان میزان نیز باید مراقب کاهش قندخون باشیم. علائم کاهش قندخون ممکن است، از شخصی به شخص دیگر متغیر باشد. اما به هر حال به طور کلی این علائم و نشانه ها را به دو دسته تقسیم می کنیم:

* علائم عصبی:

ناتوانی در تمرکز، احساس سبکی سر، گیجی، کاهش حافظه، بی حسی لب و زبان، بریده بریده صحبت کردن، دو بینی و خواب آلودگی

* علائم عمومی:

تعریق، لرز، تپش قلب، عصبانیت، گرسنگی، ضعف، پوست مرطوب، رنگ پریدگی

* **در موارد افت شدید قند خون:** عدم آگاهی به زمان و مکان، ندرتاً تشنج و از دست دادن سطح هوشیاری

* **علائم افت قند خون در شب:**

عرق ریزه، کابوس دیدن، احساس خستگی و سردرد پس از بیدار شدن.

* هنگام افت قند خون ممکن است هیچ کدام از علائم را نداشته باشید، مطمئن ترین راه برای اطلاع یافتن از افت قند خون کنترل قند خون می باشد.

علائم افت قند خون زمانی رخ می دهد که قند خون به ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر یا کمتر می رسد.

مراجعه کننده گرامی ضمن خوش آمد گویی به شما که این مرکز را جهت درمان خود انتخاب نموده اید. این راهنما جهت اطلاع رسانی به شما تهیه شده است.



افت قندخون

میزان طبیعی قند خون ناشتا برای یک فرد غیر دیابتی ۷۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است.

مقادیر قند خون مطلوب برای افراد مبتلا به دیابت به شرح زیر می باشد:

* **قند خون ناشتا:** ۷۰ تا ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر

* **قند خون پس از وعده غذایی:** کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر

* **قند خون ۲ ساعت پس از صرف غذا:** کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون ۲ ساعت بعد از صرف غذا در فرد عادی باید کمتر از ۱۲۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، ولی هدف مطلوب در بیماران دیابتی این است که این قند خون به کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد.

زمانی که غلظت گلوکز خون به کمتر از ۶۰-۷۰ میلی گرم در دسی لیتر کاهش یابد، افت قند خون یا هیپوگلیسمی رخ خواهد داد.

میلی گرم بر دسی لیتر واحد اندازه گیری قندخون می باشد.



بیمارستان حضرت آیت ... العظمی گلپایگانی (ره)
مدیریت خدمات پرستاری و مامائی



افت قند خون افزایش قند خون

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

علائم افزایش قند خون:

- مصرف نکردن انسولین و یا قرص های کاهنده خون
- پرخوری
- کاهش فعالیت فیزیکی
- استرس
- عفونت ها
- جراحی و بیماریها

درمان قند خون بالا:

- * کنترل قندخون با فواصل کمتر
- * نوشیدن مایعات بدون قند
- * انجام ورزش (در صورتی که قندخون شما زیر ۳۰۰ باد و در ادرار شما کتون نباشد).
- * در صورت انجام اقدامات فوق و عدم کاهش قند خون مشاوره با پزشک الزامی می باشد.



منبع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث، کبد و غدد، ۲۰۱۴،
راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، فاطمه علایی، ۱۳۸۸

چنانچه بیمار بیهوش شده هرگز نباید از راه دهان چیزی به وی خورانده شود؛ زیراخطر خفگی وجود دارد. بیمار را به پهلو بخوابانید وهمزمان با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته تا در کوتاه ترین زمان آمبولانس و پرسنل فوریتهای پزشکی جهت درمان بیمار اعزام شوند.

افزایش قند خون

افزایش قند خون را هایپرگلیسمی میگویند که به دلایل مختلفی روی میدهد.

علائم افزایش قند خون:

- * پر خوری
- * پرنوشی، خشکی دهان و تشنگی
- * خواب آلودگی
- * پر ادراری
- * اختلال در بهبود زخم
- * اختلال در دید

