

## دیابت و افت قند خون



شماره سند: Q1/EQ/۳۳۵

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰/۰۱/۱۵

گروه هدف: بیماران و همراهیان

واحد آموزش به بیمار

منبع: up to date

## گلوکاگون چیست؟

گلوکاگون همورمونی است که توسط پانکراس و به منظور افزایش قند خون ترشح می شود. از پزشکتان بپرسید که آیا لازم است که گلوکاگون داشته باشید یا خیر، اگر پاسخ بلی است آن را تهیه کنید و از اطرافیان بخواهید چگونگی کار کردن با آن را یاد بگیرند. کیت گلوکاگون حاوی یک سرنگ از پیش پر شده با آب مقطر، یک ویال ۱ میلی گرم پودر گلوکاگون و دستور العمل استفاده از کیت گلوکاگون می باشد. تاریخ مصرف روی کیت را چک نمایید. پس از تزریق گلوکاگون احتمال دارد دچار تهوع شوید بنابراین بهتر است سرتان را بالاتر از معده قرار دهید بدنتان باید طی مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه به گلوکاگون پاسخ دهد. وقتی به اندازه کافی هوشیار شدید که بتوانید چیزی بجوید یا ببلعید، می توانید مایعات شیرین بنوشید و پس از آن یک میان وعده مانند نان و پنیر بخورید. اگر بدنتان به تزریق اول پاسخ نداد، باید تزریق بعدی انجام گیرد. لازم است کارت شناسایی همراه داشته باشید که در موارد اضطرار نمایانگر دیابتی بودن شماست.

شماره کلینیک سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن:

۳۰۹ ۰۵۱-۳۲۵۹۵۵۱۶ داخلی

## مرحله دو

یکی از موارد زیر را مصرف و ۱۵ دقیقه صبر کنید:

- حدود ۳ تا ۴ حبه قند (۱۵ گرم)
- نصف لیوان آبمیوه
- یک قاشق غذا خوری شکر یا عسل

قند خونتان را اندازه بگیرید اگر افزایش نیافته بود این کار را تکرار کنید و زمانیکه قندتان بالا رفت یک میان وعده مانند نان و پنیر مصرف کنید.

## مرحله سه

اگر به علائم افت قند خون بی تفاوت باشید دچار افت قند خون شدید می شوید و هوشیاری خود را از دست خواهید داد. در این هنگام به قدری بی قرار می شوید که هر گونه کمکی را رد می کنید اگر بیهوش شوید فرد دیگری باید وارد عمل شود هم می توانید چیزی بخورید یا بنوشید، اما قند خونتان باید به سرعت بالا رود مطمئن ترین راه دریافت گلوکاگون تزریقی است.

## آیا باید درخواست آمبولانس نمود؟

بله. اگر بیمار به دلیل افت شدید قند خون بیهوش شود باید برای او درخواست آمبولانس شود. سپس بلافاصله گلوکاگون توسط فردی که نحوه استفاده از آن را می داند به وی تزریق شود. لازم به ذکر است اطرافیان بیمار در این زمان نباید هیچ گونه مواد خوراکی از طریق دهان به او بدهند

## نکته مهم:

برای پیشگیری از افت قند خون خوردن میان وعده ها را هرگز فراموش نکنید.

## افت قند خون (هایپوگلیسمی) چیست؟

افت قند خون حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت می کنند و زمانی اتفاق می افتد که سطح قند خون بیش از اندازه پایین می آید.

**افت قند خون خفیف** معمولاً به زمانی گفته می شود که قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، معمولاً علائم خفیف تر افت قند خون در قند خون ۵۰-۶۰ میلی گرم در دسی لیتر و علائم شدید تر در قند خون کمتر از ۴۰ میلیگرم در دسی لیتر رخ می دهد .

به طور میانگین دیابتی های نوع یک هفته ای یک تا دو بار دچار افت قند خون می شوند که این حالت در دیابتی های نوع دو بسیار کم اتفاق می افتد . در افراد غیر دیابتی بدن قبل از اینکه قند خون خیلی پایین بیاید ترشح انسولین را متوقف می کند ،اما در افراد دیابتی به ویژه آنهاییکه انسولین دریافت می کنند،کنترلی در آزاد سازی انسولین دریافتی وجود ندارد.

## علل بوجود آورنده افت قند خون:

- ۱- تزریق انسولین زیاد
- ۲- فعالیت بدنی زیاد
- ۳- دریافت کم کربو هیدرات
- ۴- دریافت غذا با تاخیر
- ۵- مصرف الکل با معده خالی

انسولین کارش را که همان پاکسازی قند از خون است،حتی اگر منجر به افت قند خون شود انجام می دهد.افت قند خون معمولاً قبل از وعده های غذایی ،بعد یا در حین انجام فعالیت بدنی شدید و یا زمانی که انسولین به حداکثر میزان فعالیت خود رسیده است اتفاق می افتد. در بعضی موارد نیز فرد در نیمه شب و هنگام خواب دچار افت قند خون می شود.

## آیا در شب افت قند خون داشته اید؟

با توجه به بعضی از علائم می توانید به این سوال پاسخ دهید :

- آیا لباس یا ملحفه خوابتان نمناک بوده است؟
- آیا در خواب کابوس دیده اید؟
- آیا وقتی بیدار می شوید احساس خستگی یا سردرد دارید؟

اگر پاسخ هایتان بلی است بهتر است قند خونتان را ۲-۳ بار در شب اندازه بگیرید و ثبت نمائید:

غذا،فعالیت بدنی و میزان داروهایتان را با هم تنظیم کنید.

واکنش افراد مختلف نسبت به کاهش قند خون متفاوت است، بنا براین بهتر است نشانه های بدن خود را بشناسید و بدانید که بهترین راه تشخیص افت قند خون،اندازه گیری قند خون است.

## علائم اولیه افت قند خون عبارتند از:

- بی قراری
- لرزش
- گرسنگی شدید

بعضی دیگر از عوارض مانند :

بر آشفتگی،احساس اندوه،عدم تمرکز و تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قند خون و تاثیر آن بر مغز اتفاق می افتد.تشخیص علائم اولیه افت قند خون اغلب دشوار است. اگر به دفعات دچار افت قند خون می شوید ،بویژه وقتی سالهاست که دیابت دارید ممکن است توانایی تشخیص علائم اولیه را از دست داده باشید و بدین ترتیب در معرض افت قند خون شدید قرار بگیرید.

## درمان افت قند خون

### مرحله یک

در مرحله اول قند خونتان را اندازه بگیرید،علائم را جدی بگیرید و به سرعت درمان را شروع کنید.اگر افت قند خون شدید دارید اما هنوز هوشیار هستید باید قندی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه گوارش جذب شود.بهتر است همیشه قند همراه خود داشته باشید،در این حالت از مصرف شکلات و آبنات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند می شود. خرماي تازه و عسل با کمی آب میل شود میتواند جایگزین خوبی باشد.