



افزایش قند خون (هاپرگلیسمی)

گروه سنی جوان، بالغین، سالماند



تیله کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز
با نظرت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص عده)
بازبینی زمستان ۱۴۰۱

The infographic displays nine illustrations of symptoms arranged in a 3x3 grid:

- Top row: احساس شنگی فراوان (Frequent urination), افزایش دفعه ادرار (Increased bowel movements), افزایش اشتها (Increased appetite).
- Middle row: خستگی (Fatigue), از دست دادن وزن (Weight loss), گلدي پيسود زخم (Itchy skin).
- Bottom row: خشکی و خارش پوشتی (Dry mouth and skin), گزگز و سوزن سوزن شدن گفدا (Blurry vision), نارقی دید (Blurry vision).

منابع:

سوزان س. اسلتلتز، برنداجی برادرس نامه پرستاری بروز و سودارت. 2022. غدد درون ریز و بیماری ها. ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی. تهران: سالمی.

[www.uptodate.com](http://www uptodate com)

برای درمان افزایش قند خون چه کار باید کرد

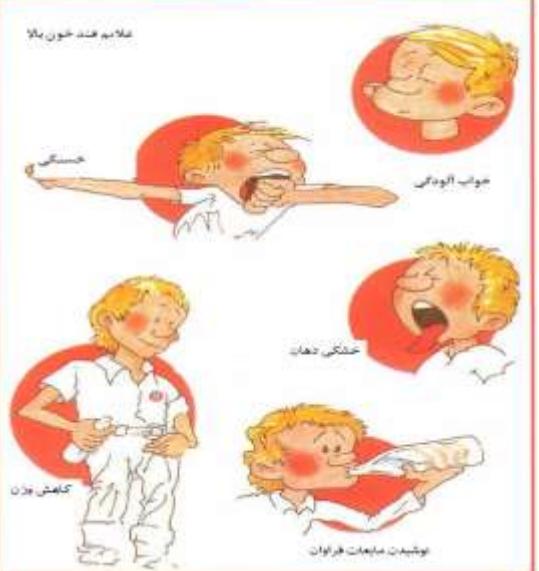
- ✓ نوشیدن آب
- ✓ تغییر عادات غذایی
- ✓ تغییر نوع، دوز و فواصل زمانی مصرف داروها با نظر پزشک معالج خودتان.

برای پیشگیری از افزایش قند خون چه باید کرد

- ✓ مطمئن باشید که از برنامه رژیم غذایی، ورزش و زمان بندی مصرف داروهای خود پیروی می کنید.
- ✓ رژیم غذایی خود را بشناسید و کربوهیدراتهای مصرفی خود را محاسبه کنید.
- ✓ قند خون را بطور منظم اندازه گیری کنید.

✳️ عالیم از دیاد قند خون چیست؟

- که افزایش اشتها و پرخوری
- که افزایش دفع ادرار
- که تشنگی مفرط و مصرف آب فراوان
- که کندی در روند بیبودی زخم ها
- که از دست دادن وزن
- که احساس خستگی و خواب آلودگی
- که خشکی و خارش پوست
- که گزگز و سوزن سوزن شدن کف پا
- که تاری دید



✳️ علل به وجود آورنده قند خون بالا چیست؟

- ✳️ فراموش کردن تزریق دوز انسولین و یا مصرف داروهای خوراکی کاهنده قند خون
- ✳️ مصرف زیاد کربوهیدرات ها. مصرف زیاد غذا و دریافت کالری مازاد بر نیاز بدن



- ✳️ عفونت ها و بیماری ها و استرس
- ✳️ کاهش فعالیت جسمی و ورزش
- ✳️ داروها

✳️ هایپرگلیسمی چیست؟

✳️ به افزایش سطح گلوکز خون بیش از حد طبیعی اطلاق می گردد. دو نوع هایپرگلیسمی وجود دارد:

✳️ قند خون بالای ناشتا: هنگامیکه قند خون پس از ۸ ساعت ناشتا بودن به بالاتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد .

✳️ افزایش قند خون پس از صرف غذا: هنگامی که قند خون به بالاتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد.

در افراد سالم این میزان به ندرت بالاتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر میرسد. اما پس از مصرف یک غذای سنگین پس از ۱-۲ ساعت ممکن است سطح گلوکز به ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر نیز برسد. بالابودن مداوم قند خون پس از صرف غذا نشانه آن است که فرد در خطر ابتلا به دیابت تیپ ۲ قرار دارد.