



کاهش قند خون

(هیپوگلیسمی)

گروه سنی جوان، بالغین، سالمند



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظرت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

توجه: برای اطمینان از هیپوگلیسمی حتماً

قند خونتان را اندازه گیری کنید. اگر از
وقوع هیپوگلیسمی مطمئن شدید،
مقداری مواد قندی یا مایعات شیرین میل
نمایید. مثلًاً چند حبه قند یا مقداری آب
میوه مناسب می باشد.



منابع:

سوزان س. اسلتلتز، برنداجی. برادرس نامه پرستاری برونر
و سودارت ۲۰۲۲. گدد درون ریز و بیماری ها. ترجمه
حليمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی.
تهران: سالمی

www.uptodate.com

در موقع کاهش قند خون چه باید کرد؟

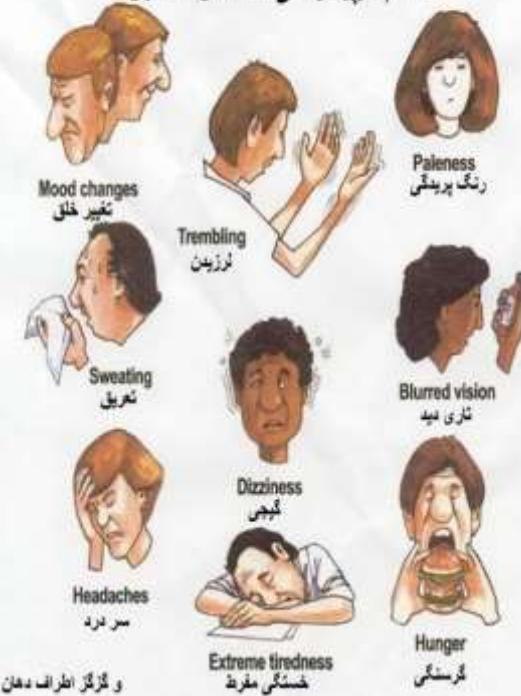
- باید از مواد قندی سریع الاثر مانند آب میوه، سه حبه قند در نصف لیوان آب یا چند قطعه شیرینی استفاده کرد. مقدار مصرف این مواد در حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات برابر با یک واحد غذایی می باشد.



- نکته قابل ذکر این است که به دنبال مصرف مواد قندی سریع الاثر، اگر بیش از ۱-۲ ساعت تا وعده غذایی اصلی فاصله باشد باید مواد قندی طولانی اثر و یا یک وعده غذایی کامل صرف نمایید. این کار به منظور جلوگیری از کاهش مجدد قند خون انجام می گیرد. این مواد شامل یک عدد ساندویچ گوشت یا نان و پنیر، یک عدد میوه، دو حلقة بیسکویت همراه با یک لیوان شیر و یا یک وعده غذایی کامل است.

علایم قند خون پایین

علایم هیپوگلیسمی - کاهش قند خون



که علایم قند خون بالا و قند خون پایین
آنقدر به هم شبیه است که معمولاً
هیچ راهی برای افتراق این دو از هم
وجود ندارد، به جز آزمایش قند خون.

علائم و نشانه‌های کاهش قند خون

کدامند؟

- احساس گرسنگی
- ضعف و بی حالی
- لرزش
- تعريق
- عصبانیت و آشفتگی
- تپش قلب و نبض سریع
- لرزش لبها
- تاری دید



سایر علائم :

- رنگ پریدگی
- تغییر خلق و خو
- کاهش تمرکز و توهمات
- تحریک پذیری
- گیجی و منگی
- اختلال حافظه

چه عواملی می‌تواند باعث ایجاد کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) شود؟

- فراموش کردن یا دیر مصرف کردن یک وعده غذایی اصلی یا میان وعده‌های غذایی
- دریافت ناکافی مواد نشاسته‌ای در غذاهای اصلی یا میان وعده‌های غذایی
- انجام ورزش بیش از حد معمول و یا ورزش برنامه‌ریزی نشده
- افزایش میزان مصرف قرصهای خوراکی نظیر گلی بن کلامید
- مشکلات کلیوی یا کبدی به علت اینکه وجود این مشکلات باعث افزایش میزان دارو در خون و کاهش شدید قند خون می‌گردد.
- سایر داروهای مصرفی بیمار ممکن است با داروهای ضددیابت تداخل اثر داشته و منجر به کاهش قند خون شوند. بنابراین جهت شروع مصرف داروی جدید با پزشک خود مشورت کنید.