



کاهش قند خون

(هیپوگلیسمی)

گروه سنی جوان، بالغین، سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز
با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی بهار ۱۴۰۴

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. مثلاً چند حبه قند یا مقداری آب میوه مناسب می باشد.

منابع:



سوزان س. اسملتزر، برندا جی. بر؛ درس نامه پرستاری برونر و سودارث ۲۰۲۲. غدد درون ریز و بیماری ها. ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی. تهران: سالمی

www.uptodate.com



در مواقع کاهش قند خون چه باید کرد؟

- باید از مواد قندی سریع‌الاث‌ر مانند آب‌میوه، 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 می‌باشد.



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

علائم قند خون پایین



علائم قند خون بالا و قند خون پایین
آن قدر 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
- تعریق
- عصبانیت و آشفته‌گی
- 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 می تواند باعث ایجاد کاهش

قندخون (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 گلی‌بن‌کلامید
- 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 ضد دیابت تداخل اثر داشته و منجر به کاهش قند خون شوند. بنابراین جهت شروع مصرف داروی جدید با پزشک خود مشورت کنید.