

تعریف بیماری

هیپوگلیسمی یک اصطلاح پزشکی است که به کمبود قند

خون اطلاق میشود. کم بودن قند خون زمانی اتفاق میافتد

که شما تحت درمان با انسولین یا انواع خاصی از داروهای مخصوص دیابت قرار دارید.

علل و منشاء بیماری:

از آن جا که قند یا همان گلوکز، سوخت اصلی مورد نیاز بدن انسان برای عملکرد طبیعی است، کاهش در میزان آن، بدن همه ما را دچار مشکل می کند.

افت قند خون یا هیپوگلیسمی یک اتفاق متداول در بین آدم‌هاست حتی افراد سالم، اما شکل خطرناک آن از عوارض دیابت محسوب می شود.

در بیماران مبتلا به دیابت، افت قند خون معمولاً نتیجه عدم توازن بین سه مورد زیر است:

- ورزش و فعالیت فیزیکی
- غذا خوردن
- مصرف داروهای کاهش دهنده قند خون

علائم و نشانه های بیماری

یکی از خطرهای بیماری افت قند خون، دیر ظهور کردن علائم و نشانه های آن است که منجر به سخت تر شدن تشخیص و درمان این بیماری می شود. با این حال از رایج ترین علائم و نشانه های افت قند خون می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- لرز و احساس مور مور شدن در دست ها و لب ها
- سردرد و منگی
- اضطراب، عصبانیت و تغییرات خلقی
- تعریق
- افزایش یا کاهش ضربان قلب
- احساس سرگیجه یا سبکی سر
- احساس گرسنگی و تهوع
- خواب آلودگی یا گیجی
- اختلالات بینایی و تکلم
- ضعف و خستگی
- کابوس شبانه
- کاهش سطح هوشیاری
- تشنج و اغما

هیپوگلیسمی بالقوه خطرناک است و در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع می تواند منجر به آسیب های جدی مثل کاهش سطح هوشیاری، تصادفات رانندگی و حتی مرگ شود.

درمان بیماری

مهم ترین راه کنترل و درمان آنی افت قند خون تغذیه است.

مصرف ۱۵ تا ۲۰ گرم از قندهایی که سریع اثر می کنند مانند کمی شکر یا کشمش، فرد دچار حمله ی افت قند خون را به حالت عادی باز می گرداند. وقتی قند خون به محدوده طبیعی (بیش از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر) بازگشت باید یک میان وعده کوچک غذا مصرف کرد تا افت قند خون برطرف شود.

در موارد هیپوگلیسمی شدید بیمار مبتلا به دیابت نیاز به بستری در بیمارستان و اقدامات درمانی فوری جهت افزایش قند خون دارد، زیرا عدم درمان هیپوگلیسمی می تواند به تشنج، کاهش سطح هوشیاری و کما منجر شود.

آموزش خودمراقبتی

درمان مناسب حملات هیپوگلیسمی در موارد اورژانس و اگر بیمار هنوز هوشیار است در دهان گذاشتن دو قاشق شکر یا محلول آن در آب است. در صورتی که بیمار هوشیاری خود را از دست داده باید مقدار ده میلی لیتر گلوکز درون رگ تزریق گردد. در موارد غیر اورژانس مصرف کربوهیدرات های ساده و با جذب سریع است که به سرعت تبدیل به قند (گلوکز) شده و جذب خون می گردند. از جمله این انتخاب های مناسب می توان به حبه قند، آب میوه و نوشابه گازدار اشاره کرد. مصرف شکلات یا بیسکویت مناسب نیست چون این غذاها حاوی چربی فراوان هستند که باعث دیر جذب شدن قند موجود در آنها می شود. نکته قابل ذکر دیگر رعایت تعادل در مصرف غذاهای شیرین هنگام هیپوگلیسمی است زیرا مصرف بیش از حد و پشت سرهم این غذاها باعث بالا رفتن قند خون می شود. بهترین کار این است که مقدار مناسبی از این غذاها (۴-۵ حبه قند یا یک لیوان آب میوه یا نوشابه) خورده شود و اگر پس از گذشت ۱۵ دقیقه هنوز علائم هیپوگلیسمی باقی مانده بود همین تعداد دوباره مصرف شود

همیشه وعده های غذایی و میان وعده های خود را به موقع و به میزان لازم صرف کنید.

داروهای مصرفی به خصوص انسولین و قرص های گلیبنکلامید و کلرپروپامید را سر وقت فقط به میزان تجویز شده مصرف کنید.

منابع:

کتاب پرستاری برونر سودارث

سایت مرکز: <https://imamreza.tbzmed.ac.ir>

شماره تماس واحد مربوطه

۳۳۳۴۷۰۵۴-۹

بخش غدد و روماتولوژی

در هنگام ورزش و فعالیت بدنی از مواد غذایی اضافی استفاده کنند و از تزریق انسولین در ماهیچه های فعال حین ورزش خودداری کنند

تمام علائم هشدار دهنده افت قند خون را به خوبی بشناسند.

همیشه مواد قندی به همراه داشته باشند و به محض بروز علائم هیپوگلیسمی، بسرعت درمان را شروع کنند.

از مصرف الکل بپرهیزند.



بیماری هیپو گلیسمی



گروه هدف: بیماران دیابتی

تهیه و تنظیم:

کارشناس پرستاری

ف. فرج زاده

زیر نظر:

رئیس بخش غدد

دکتر امیر بهرامی

تاریخ تهیه:

اردیبهشت ۱۴۰۱