

## 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 می‌کند.

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

در بیماران مبتلا به دیابت، افت قند خون معمولا 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 نشانه‌های آن است که منجر به سخت‌تر شدن تشخیص و درمان این بیماری می‌شود. با این حال از رایج‌ترین علائم و نشانه‌های افت قند خون می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- لرز و احساس مور مور شدن در دست‌ها و لب‌ها
- 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 می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی مثل کاهش سطح هوشیاری، تصادفات رانندگی و حتی مرگ شود.

## درمان بیماری

مهم‌ترین راه کنترل و درمان آنی افت قند خون تغذیه است.

مصرف ۱۵ تا ۲۰ گرم از قندهایی که سریع اثر می‌کنند مانند کمی شکر یا کشمش، فرد دچار حمله‌ی افت قند خون را به حالت عادی باز می‌گرداند. 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 می‌تواند به تشنج، کاهش سطح هوشیاری و کما منجر شود.

## بیماری هیپو گلیسمی



### گروه هدف: بیماران دیابتی

تهیه و تنظیم:

کارشناس پرستاری

ف. فرجزاده

زیر نظر:

رییس بخش غدد

دکتر امیر بهرامی

تاریخ تهیه:

اردیبهشت ۱۴۰۱

در هنگام ورزش و فعالیت بدنی از مواد غذایی اضافی استفاده کنند و از تزریق انسولین در ماهیچه‌های 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.

منابع:

کتاب پرستاری برونر سودارث

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

شماره تماس واحد مربوطه

۳۳۳۴۷۰۵۴-۹

بخش غدد و روماتولوژی

## 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 میلی‌لیتر گلوکز درون رگ تزریق گردد. در موارد غیر اورژانس مصرف کربوهیدرات‌های ساده و با جذب سریع است که به سرعت تبدیل به قند (گلوکز) شده و جذب خون می‌گردند. از جمله این انتخاب‌های مناسب می‌توان 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 می‌شود. 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 می‌شود. 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 باقی‌مانده بود همین تعداد دوباره مصرف شود

همیشه وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های خود را به موقع و به میزان لازم صرف کنند.

داروهای مصرفی به‌خصوص انسولین و قرصهای گلیبنکلامید و کلرپروپامید را سر وقت فقط به میزان تجویز شده مصرف کنند.