

توجه: مطالب موجود در این بروشور آموزشی جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتماً با پزشك معالج خود مشورت فرمائید



افت قند خون یا هیپوگلیسمی چیست؟

زمانیکه قند خون فرد به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد یک علامت هشدار از افت قند خون است و افت قند خون زمانی است که قند خون کمتر از ۵۴ میلی گرم در دسی لیتر برسد و ممکن است فرد هوشیاری خود را از دست بدهد.

افت قند خون در چه مواقعی رخ می دهد؟

- اگر ورزش شدید بدون تغذیه مناسب انجام شود.
- وقتی مصرف یک وعده غذا فراموش شود.
- اگر انسولین بیش از نیاز مصرف شده باشد.



صفحه ۱

علائم افت قند خون

- ✓ بی قراری
- ✓ لرزش - رنگ پریدگی - احساس ضعف
- ✓ افزایش تپش قلب
- ✓ تنفس تند و کوتاه
- ✓ عرق سرد
- ✓ گرسنگی شدید
- ✓ خستگی و سردرد
- ✓ تهوع
- ✓ بی حالی - تاری دید - خواب آلودگی
- ✓ بی حسی لب و زبان
- ✓ دیدن کابوس در خواب
- ✓ احساس خستگی و سردرد در زمان بیدار شدن از خواب
- ✓ نمناک بودن ملحفه در خواب



صفحه ۲

علائم افت قند خون



 احساس سبکی در سر	 احساس سردرد	 احساس گرسنگی
 احساس کرختی در انگشتان و لبها	 تعریق	 احساس ضعف و ناتوانی
 گریه بی دلیل	 تحریک پذیری	 عدم تمرکز

صفحه ۳



مرکز آموزشی درمانی بیمارستان امام خمینی (ره) سراب

خود مراقبتی کلید گم شده سلامت جامعه
خودمراقبتی در قند خون بالا و عارضه افت قند خون

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان:	خودمراقبتی در قند خون بالا و عارضه افت قند خون
تهیه کننده:	واحد آموزش و پیگیری بیماران زهرا ملازمی
سال تهیه:	سال بازبینی: مهر-آبان ۱۴۰۱
منابع:	1-brunner & suddarth's textbook of medical surgical nursing.2018 2- American Diabetes Association. Standard of medical care in diabetes ADA.2021. 3. برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت-وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی - مرکز مدیریت بیماری ها- اداره غدد و متابولیک تهران
تأیید کننده نهایی:	آقای دکتر متفکر آزاد ریاست بیمارستان امام خمینی (ره) سراب

با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم

درمان افت قند خون:

• **درمان در مرحله اول:** قند خون را کنترل کرده و در صورت افت قند خون به سرعت چند حبه قند مصرف کنید.

سپس قند خون خود را چک کنید زمانیکه قند بالا رفت یک وعده غذا یا یک میان وعده میل کنید تا از افت مجدد قند خون جلوگیری شود.

• **درمان مرحله دو:** سه تا چهار حبه قند یا نصف لیوان آب میوه یا یک قاشق عسل یا شکر مصرف کرده و سپس هر ۱۵ دقیقه قند خود را کنترل کنید.

زمانی که قند خون بالا رفت، یک میان وعده حاوی پروتئین مانند نان و پنیر مصرف کنید تا از افت مجدد قند خون جلوگیری شود.

• **درمان مرحله سوم:** سریعاً با اورژانس تماس گرفته و گلوکاگون توسط فرد آشنا به استفاده از آن تزریق گردد.



با آرزوی سلامتی و تندرستی روزافزون

پیشگیری از افت قند خون

- ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و ثابت نگه داشتن مقدار غذای هر وعده صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا دو تا سه لقمه نان و پنیر یا دو عدد بیسکویت سبوس دار از کاهش قند خون در طول شب قبل از خواب جلوگیری می کند.
- برای پیشگیری از افت قند خون خوردن میان وعده را هرگز فراموش نکنید.
- استفاده از یک میان وعده ی کوچک هنگام بلند شدن از خواب برای جلوگیری از افت قند خون ضروری است.
- همراه داشتن یک میان وعده مانند میوه، شیر، بیسکویت و... برای پیشگیری از افت قند خون ضرورت دارد.
- در زمان کاهش قند خون ، از شربت قند استفاده نمایید.
- همیشه به هنگام بیرون رفتن از منزل یا انجام فعالیت چند حبه قند به همراه داشته باشید.
- در طول شب در صورت داشتن علائم دو الی سه بار قند خون خود را کنترل کنید.