

افزایش و کاهش قند خون

(هایپر گلیسمی و هیپوگلیسمی)

به افزایش قند خون بیش از حد طبیعی گفته میشود. دو نوع افزایش قند خون داریم:

قند خون بالای ناشتا: هنگامیکه قند خون پس از 8 ساعت ناشتا بودن بالاتر از 100 میلی گرم بر دسی لیتر باشد.

افزایش قند خون پس از صرف غذا: هنگامیکه قند خون پس از صرف غذا به بالاتر از 180 میلی گرم بر دسی لیتر برسد.

در افراد سالم به ندرت بالاتر از 140 میلی گرم بر دسی لیتر می رسد. اما 1 تا 2 ساعت پس از مصرف یک غذای سنگین ممکنست سطح گلوکز

به 180 میلی گرم در دسی لیتر نیز برسد. بالا بودن مداوم قند خون پس از صرف غذا نشانه آنست که فرد در خطر ابتلا به دیابت تیپ دو قرار دارد.

علل بوجود آورنده قند خون بالا چیست؟

➤ فراموش کردن تزریق دوز انسولین و یا مصرف داروهای خوراکی کاهنده قند خون

- مصرف زیاد کربوهیدرات ها ، مصرف زیاد غذا و دریافت کالری مازاد بر نیاز بدن
- عفونت ها و بیماری
- استرس
- کاهش فعالیت جسمی و حرکتی
- داروها

علائم افزایش قند خون

- ادرار فراوان
- تشنگی مفرط و مصرف آب فراوان
- کندی در روند بهبودی زخم ها
- از دست دادن وزن
- احساس خستگی و خواب آلودگی
- خشکی و خارش پوست
- گزگز و سوزن سوزن شدن کف پا
- تاری دید



برای درمان افزایش قند خون چه کاری انجام دهیم؟

- نوشیدن آب
- تغییر عادات غذایی
- تغییر نوع ، دوز و فواصل زمانی مصرف داروها با نظر پزشک معالج خود



برای پیشگیری از افزایش قند خون چه کنیم؟

- رعایت دقیق رژیم غذایی و محاسبه دقیق کربوهیدراتهای مصرفی
- ورزش منظم
- مصرف دقیق داروهای تجویز شده
- اندازه گیری دقیق قند خون

عوامل ایجاد کاهش قند خون

- فراموش کردن یا دیر مصرف کردن یک وعده غذایی اصلی یا میان وعده
- دریافت ناکافی مواد نشاسته ای در غذاهای اصلی یا میان وعده ها
- انجام ورزش بیش از اندازه یا برنامه ریزی نشده
- افزایش میزان مصرف قرص های خوراکی مانند گلی بن کلامید
- مشکلات کلیوی یا کبدی زیرا باعث افزایش میزان دارو در خون و کاهش شدید قند خون میشوند
- تداخل سایر داروهای مصرفی با داروهای دیابت و کاهش قند خون



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی
بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

افزایش و کاهش قند خون



تیمه و نگینم : واحد آموزش سلامت

تایید کننده : رئیس علمی بخش

کد : NA-H-PE-00

تاریخ تدوین : 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی : 1405/09/30

منابع : آموزش به بیمار ماری ام. کانایو ، متابولیسم

و آندوکراین پروتر و سوارث

در مواقع کاهش قند خون چه باید کرد ؟

- استفاده از مواد قندی سریع الاثر مانند: سه جبه قند در نصف لیوان آب ، آبمیوه یا چند تکه شیرینی که مقدار مصرف این مواد برابر با 15 گرم کربوهیدرات یا یک واحد غذایی می باشد.
- اگر بیش از 2-1 ساعت تا وعده غذایی فاصله باشد باید مواد قندی طولانی اثر یا یک وعده غذایی کامل مصرف نمایید که این مواد شامل یک عدد ساندویچ گوشت یا نان و پنیر ، یک عدد میوه ، دو حلقه بیسکویت همراه با یک لیوان شیر یا یک وعده غذایی کامل می باشد.

توجه :

برای اطمینان از کاهش قند خون حتما قند خون خود را اندازه گیری نمایید اگر مطمئن شدید که قند خونتان افت پیدا کرده مقداری مواد قندی یا مایعات شیرین میل نمایید مثلا چند جبه قند یا یا مقداری آبمیوه



علائم و نشانه های کاهش قند خون

- احساس گرسنگی
- ضعف و بیحالی
- لرزش
- تعریق
- 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