



کرد آورنده: زهر بند روشناس

افت قند خون
همپو گلبسمی



سال 1403

بنابراین بهتر است سرتان را بالاتر از معده قرار دهید. بدنتان باید
حلی مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه به گلوکاگون پاسخ دهد. وقتی به
اندازه کافی هوشیار شدید که بتوانید چیزی بخورید یا
بیلعب، جیتوانید مایعات شیرین بنوشید و پس از آن یک میان وعده
مانند نان و پنیر بخورید.

اگر بدنتان به تزریق اول پاسخ نداد، باید تزریق بعدی انجام گیرد.
برای پیشگیری از افت قند خون خوردن میان وعده هارا فراموش
نکنید

منابع: کتاب پرستاری برونر سوادارت (بخش غدد)

تغذیه موفقیت را با کلید آموزش باز کنید.

با ارزی بیهودی وسلامتی روز افزون

۳) اگر بیهوش شده باشید یا قادر به خوردن نباشید نباید هیچ
ماده ای از طریق دهان به شما داده شود. همراه شما باید
شماره به روی پهلو قرار دهد و سریعاً با مرکز اورژانس تماس
بگیرد.

(محلشن ترین راه دریافت گلوکاگون تزریقی است)

گلوکاگون چیست؟

هورمونی است که توسط پانکراس و به منظور افزایش قند
خون ترشح میشود.

از پزشکتان بپرسید که آیا لازم است گلوکاگون داشته باشید یا
خیر، اگر پاسخ بلی است، آن را تهیه کنید و از اطرافیان بخواهید
چگونگی کار کردن با آن را یاد بگیرند.

کبت گلوکاگون حاوی یک سرنگ از پیش پر شده با اب مقطر
و یک وصال حاوی امپلی گرد بودر گلوکاگون است. تاریخ مصرف
روی کبت را چک نماید. پس از تزریق گلوکاگون احتمال دارد دچار
تهوع شود.

چگونه افت قند خون را درمان کنیم؟

۱) در مرحله اول قند خونتان را اندازه بگیرید. علائم را جدی بگیرید و به سرعت درمان را شروع کنید. اگر افت قند خون شدید دارید اما هنوز هوشیار هستید باید قندی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه گوارش جذب شود. بهتر است همیشه قند همراه خود داشته باشید. در این حالت از مصرف شکلات و آبناات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند میشود.

۲) یکی از موارد زیر را مصرف و ۱۵ دقیقه صبر کنید.

* ۵ حبه قند

* نصف لیوان آبمیوه

* یک قاشق غذا خوری عسل یا شکر

* قند خونتان را اندازه بگیرید. اگر افزایش نیافته بود این کار را تکرار نمایید و زمانی که قندتان بالا رفت یک میان وعده مانند نان و پنیر مصرف کنید

* پس از در مان اولیه (مصرف آبمیوه یا قند)

یک غذای سبک مانند نان و پنیر، شیر و بیسکویت مصرف کنید

افت قند خون با چه علائمی همراه است؟

۱) احساس گرسنگی، عرقش با لرزش

۲) تعریق، اضطراب یا تحریک پذیری (بیقراری)

۳) رنگ پریدگی، ضربان تند یا تپش قلب

۴) هور هور شدن لبها

در صورتی که پایین افتادن قند خون ادامه یابد علائمی همچون تاری دید، سردرد، سرگیجه، عصبانیت، صحبت های نامربوط، رفتار های غیر عادی و کاهش سطح هوشیاری در شما ایجاد خواهد شد.

اگر به دفعات دچار افت قند خون میشوید، به ویژه وقتی سالهاست دیابت دارید ممکن است تشخیص علائم اولیه را از دست داده باشید و به این ترتیب در معرض هیپو گلیسمی شدید قرار بگیرید .

افت قند (هیپو گلیسمی) حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است و زمانی اتفاق میافتد که سطح قند خون پایین بیاید.

افت قند خون خفیف معمولاً به زمانی گفته میشود که قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، که اگر این میزان به کمتر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، افت قند خون شدید نامیده میشود.

چرا قند خون شما افت میکند؟

۱) تزریق انسولین بیش از اندازه / مصرف تعداد زیادی قرص

۲) تاخیر در وعده غذایی یا جانداختن وعده غذایی

۳) مصرف غذای ناکافی پس از تزریق انسولین

۴) فعالیت بیش بینی نشده یا بیشاز حد