



راهنمای خود مراقبتی

افت قند خون (هیپو گلیسمی)

واحد آموزش سلامت بیمارستان آیت ا. بروجردی

منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث بیماری های
غدد ۲۰۱۸

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام
تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم گلستان
۰۶۶۳۱۱۰۵۰۰۰

گلوکاگون چیست؟

هورمونی است که توسط پانکراس برای افزایش قندخون ترشح میشود. از پزشکستان بپرسید که آیا لازم است گلوکاگون داشته باشید یا خیر، اگر پاسخ بلی است آنرا تهیه کنید و از اطرافیانتان بخواهید چگونگی کارکردن با آن را یاد بگیرند. کیت گلوکاگون حاوی یک سرنگ از پیش پر شده با آب مقطر، یک ویال حاوی یک میلی گرم پودر گلوکاگون و دستورالعمل استفاده از کیت گلوکاگون میباشد. تاریخ مصرف روی کیت را چک نمایید. پس از تزریق گلوکاگون احتمال دارد دچار تهوع شوید بنابراین بهتر است سرتان را بالاتر از معده قرار دهید. بدننتان باید طی ۵ تا ۲۰ دقیقه به گلوکاگون پاسخ دهد. وقتی به اندازه کافی هوشیار شدید که بتوانید چیز بخورید یا بجوید میتوانید مایعات شیرین بنوشید و پس از آن یک میان وعده مانند نان و پنیر بخورید. اگر بدننتان به تزریق اول پاسخ نداد باید تزریق بعدی انجام گیرد. لازم است تا کارت شناسایی به همراه داشته باشید تا در موارد اضطرار نماینگر دیابتی بودن شما باشد.

افت قند خون (هایپوگلیسمی) چیست؟

حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت می کنند و زمانی اتفاق می افتد که سطح قند خون پایین می آید. افت قند خون خفیف معمولاً به زمانی گفته می شود که قندخون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، معمولاً علائم خفیف تر افت قندخون در قند خون ۵۰-۶۰ میلی گرم در دسی لیتر و علائم شدیدتر در قندخون کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر رخ می دهد. بطور میانگین دیابتی های نوع ۱ هفته ای یک یا دو بار دچار افت قندخون می شوند که این حالت در دیابتی های نوع دو بسیار کمتر اتفاق می افتد. در افراد غیر دیابتی، بدن قبل از اینکه قندخون خیلی پایین بیاید ترشح انسولین را متوقف می کند، اما در افراد دیابتی به ویژه آن هایی که داروهای ضد دیابت دریافت می کنند، کنترلی در آزاد سازی انسولین دریافتی وجود ندارد.

علل بوجود آورنده افت قندخون

تزریق انسولین زیاد
دریافت کم کربوهیدرات
مصرف الکل با معده خالی
انسولین کارش را که همان پاکسازی قند از خون است، حتی اگر منجر به افت قندخون شود انجام می دهد. افت قند خون معمولاً قبل از وعده های غذایی، بعد یا حین انجام فعالیت بدنی شدید و یا زمانی که انسولین به حد اکثر میزان فعالیت خود رسیده است اتفاق می افتد. در بعضی موارد نیز فرد در نیمه شب و هنگام خواب دچار افت قندخون می شود.

آیا در شب افت قند خون داشته اید؟

با توجه به بعضی علائم می توانید به این سوال پاسخ دهید :

آیا لباس یا ملافه خوابتان نمناک بوده است؟
آیا در خواب کابوس دیده اید؟
آیا وقتی بیدار میشوید احساس خستگی یا سردرد دارید؟

اگر پاسخ هایتان بلی است بهتر است قندخونتان را ۲-۳ بار در شب اندازه بگیرید و سعی نمایید : غذا، فعالیت بدنی و میزان داروهایتان را با هم تنظیم کنید. واکنش افراد مختلف نسبت به کاهش قندخون متفاوت است، بنابراین بهتر است نشانه های بدن خود را بشناسید و بدانید که بهترین راه تشخیص افت قند خون، اندازه گیری قند خون است.

علائم اولیه افت قند خون عبارتند از :

بی قراری لرزش گرسنگی شدید

بعضی دیگر از عوارض مانند : برآشفستگی، احساس اندوه، عدم تمرکز و تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قندخون و تاثیر آن بر مغز اتفاق می افتد. تشخیص علائم اولیه افت قندخون اغلب دشوار است. اگر به دفعات دچار افت قندخون میشوید بویژه وقتی سالهاست که دیابت دارید ممکن است توانایی تشخیص علائم اولیه را از دست داده باشید و بدین ترتیب در معرض افت قندخون شدید قرار بگیرید.

درمان افت قندخون

مرحله یک : در مرحله اول قندخونتان را اندازه بگیرید، علائم را جدی بگیرید و درمان را به سرعت شروع کنید. اگر افت قندخون 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 آبنبات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند می شود.

مرحله دو : یکی از موارد زیر را مصرف و ۱۵ دقیقه صبر کنید:

حدود ۳-۴ حبه قند (۱۵ گرم) نصف لیوان آبمیوه
یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل
قندخونتان را اندازه بگیرید، اگر افزایش نیافته بود این کار را تکرار نمایید و زمانی که قندخونتان بالا رفت یک میان وعده مانند نان و پنیر مصرف کنید.

مرحله ۳ : اگر به علائم افت قندخون بی تفاوت باشید دچار افت قندخون شدید میشوید و هوشیاری خود را از دست خواهید داد. در این هنگام به قدری بی قرار می شوید که هرگونه کمکی را رد میکنید. اگر بیهوش شوید فرد دیگری باید وارد عمل شود. نمیتوانید چیزی بخورید یا بنوشید، اما قندخونتان باید به سرعت بالا رود، مطمئن ترین راه دریافت گلوکاگون است.

آیا باید درخواست آمبولانس نمود؟

بله، اگر بیمار بدلیل افت شدید قندخون بیهوش شود باید برای او درخواست آمبولانس شود. سپس بلافاصله گلوکاگون توسط فردی که نحوه استفاده از آن را میداند به وی تزریق شود. لازم به ذکر است اطرافیان بیمار در این زمان نباید هیچگونه مواد خوراکی از طریق دهان به او بدهند.

نکته مهم : برای پیشگیری از افت قندخون خوردن میان وعده ها را هرگز فراموش نکنید