

هیپوگلیسمی چیست ؟

کاهش قندخون زمانی مطرح میشود که غلظت گلوکز خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد. علت آن ممکن است مصرف بیش از حد انسولین یا قرصهای ضد دیابت خوراکی و یا مصرف بسیار کم غذا یا فعالیتهای بدنی شدید باشد. هیپو گلیسمی در هر ساعت از شبانه روز ممکن است اتفاق بیفتد ولی معمولاً قبل از وعده های غذایی بروز میکند به ویژه اگر مصرف وعده های غذایی به تعویق بیفتد یا میان وعده ها خورده نشوند.

ملاحظات سالمندی :

هیپو گلیسمی در سالمندان به دلایل متعدد از اهمیت ویژه ای برخوردار است :

*بیماران سالمند معمولاً به تنهایی زندگی میکنند و ممکن است علائم هیپوگلیسمی را تشخیص ندهند.

*به دلیل کاهش عملکرد کلیوی ، دفع داروهای ضد دیابت خوراکی از طریق کلیه ها به کندی صورت میگیرد.

*این بیماران گاهی اوقات به دلیل کاهش اشتها یا محدودیتهای مالی از خوردن بعضی از وعده های غذایی صرف نظر کنند.

*کاهش حدت بینایی بیماران سالمند ممکن است باعث بروز اشتباه در تزریق انسولین شود.



علائم و نشانه های کاهش قندخون کدامند ؟

*احساس گرسنگی

*ضعف و بی حالی

*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

آموزش به بیمار :

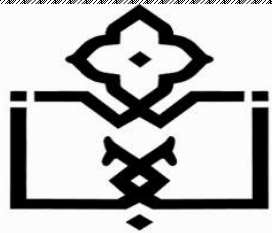
با حفظ الگوی ثابت خوردن ، تجویز انسولین و ورزش میتوان از بروز هیپوگلیسمی جلوگیری کرد.

گاهی برای مقابله با اوج اثر انسولین میان وعده و خوراک مختصر هنگام خواب لازم میشود. بطور کلی بیمار باید زمان اوج اثر فعالیت انسولین را با خوردن غذای مختصر بین وعده های غذایی و خوردن غذایی اضافه هنگام افزایش فعالیت بدنی ، پوشش دهد. با کنترل مرتب قندخون میتوان مقدار نیاز به انسولین را تعیین کرد و میزان انسولین تزریقی را اصلاح نمود.

بیماران ، اعضای خانواده و همکاران آنها باید درباره علائم احتمالی هیپوگلیسمی آموزش ببینند. و در صورت شک به هیپو گلیسمی ؛ بیمار را به اندازه گیری قند خون ترغیب نمایند .

برخی از بیماران دیابتی به هنگام هیپوگلیسمی در برابر انجام آزمون قند خون یا خوردن غذا مقاومت نشان میدهند . باید به خانواده بیمار آموزش داد تا بدانند که به دلیل کاهش قند خون مغز ؛ هیپو گلیسمی میتواند باعث رفتار غیر منطقی شود.

بیماران دیابتی بخصوص آنهایی که تحت درمان با انسولین قرار دارند باید همواره مقداری قند ساده همراه داشته باشند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

هیپو گلیسمی

با تایید دکتر ابو الفضل سلیمانی متخصص داخلی



❖ سایر داروهای مصرفی بیمار ممکن است
با داروهای ضد دیابت تداخل اثر داشته و
منجر به کاهش قند خون شوند. بنابراین
جهت شروع مصرف داروی جدید با پزشک
خود مشورت کنید.

توجه :

برای اطمینان از هیپوگلیسمی حتماً
قند خونتان را اندازه گیری کنید. اگر از
وقوع هیپوگلیسمی مطمئن شدید،
مقداری مواد قندی یا مایعات شیرین
میل نمایید. مثلاً چند حبه قند یا مقداری
آب میوه مناسب می باشد.



توجه :

باید به بیمار آن توضیح داد که نباید از غذاهای پرکالری و
پرچربی دسری مثل کیک ، شیرینی ، بیسکویت و بستنی
برای درمان هیپوگلیسمی استفاده کنند. چربی موجود در
این غذاها جذب گلوکز و برطرف شدن نشانه های
هیپوگلیسمی را به تاخیر میاندازد.

چه عواملی می تواند باعث ایجاد کاهش
قندخون (هیپوگلیسمی) شود؟

❖ فراموش کردن یا دیر مصرف کردن یک
وعده غذایی اصلی یا میان وعده های
غذایی

❖ دریافت ناکافی مواد نشاسته ای در
غذاهای اصلی یا میان وعده های غذایی

❖ انجام ورزش بیش از حد معمول و یا
ورزش برنامه ریزی نشده

❖ افزایش میزان مصرف قرصهای خوراکی
نظیر گلی بن کلامید

❖ مشکلات کلیوی یا کبدی به علت اینکه
وجود این مشکلات باعث افزایش میزان
دارو در خون و کاهش شدید قند خون
میگردد.

