

## افت قند خون چیست؟

میزان طبیعی قند خون ۷۰ تا ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر است. افت قند خون به شرایطی اطلاق می شود که سطح گلوکز خون به کمتر از ۶۰ میلی گرم در دسی لیتر کاهش یابد. به طور طبیعی همزمان با خوردن غذا و ورود آن به معده؛ هضم غذا در معده آغاز می شود. به دنبال آن غذا در روده باریک تجزیه شده و قند آن وارد جریان خون می شود. انسولین نیز همزمان توسط لوزالمعده به داخل خون آزاد می گردد. نهایتاً قند خون با کمک انسولین وارد سلول های بدن شده و جهت تولید انرژی و زنده ماندن آن ها مورد استفاده قرار می گیرد.

در افراد مبتلا به دیابت این عارضه به علل زیر رخ می دهد:

- تزریق انسولین بیش از حد نیاز
- مصرف بیش از حد داروهای ضد دیابت خوراکی
- گرسنگی
- فعالیت شدید جسمی

## افت قند در چه زمانی رخ می دهد؟

این عارضه معمولاً قبل از خوردن غذا اتفاق می افتد همچنین زمانی که وعده غذایی فراموش گردد یا به تاخیر افتد و یا میان وعده خورده نشود. افت قند خون در هر زمانی از شبانه روز ممکن است اتفاق افتد ولی بطور کلی بستگی به زمان اوج اثر انسولین دارد بطوریکه اگر انسولین رگولار یا شفاف در صبح تزریق شود افت قند خون قبل از ظهر اتفاق می افتد اما بدنبال تزریق انسولین

ان پی اچ در صبح؛ افت قند خون در بعد از ظهر اتفاق می افتد. در صورتیکه انسولین ان پی اچ قبل از شام یا قبل از خواب تزریق شود، احتمال افت قند خون در نیمه شب وجود دارد به ویژه اگر فرد میان وعده آخر شب خود را نخورده باشد.

## اهمیت افت قند خون در سالمندان

در سالمندان این عارضه به دلایل زیر اهمیت ویژه ای دارد:

- ✓ افراد سالمند غالباً تنها زندگی می کنند و علائم افت قند خون را ممکن است تشخیص ندهند.
- ✓ کاهش فعالیت کلیه ها؛ دفع داروهای ضد دیابت خوراکی را با تأخیر مواجه می سازد و احتمال افت قند خون وجود دارد.
- ✓ به علت کاهش اشتها و یا مشکلات مالی ممکن است وعده غذایی کافی نباشد.
- ✓ کاهش حدت بینایی ممکن است منجر به اشتباهاتی در میزان مصرف انسولین گردد.

## علائم و نشانه های افت قند خون چیست؟

علائم در اشخاص مختلف متفاوت می باشد اما بطور کلی بستگی به شدت افت قند خون دارد و ممکن است به طور ناگهانی و بدون انتظار اتفاق بیافتند. به طور کلی این علائم و نشانه ها به دو دسته تقسیم می شوند:

- ۱- علائم عصبی مانند ناتوانی در تمرکز، احساس سبکی سر، گیجی، کاهش حافظه، احساس خواب رفتگی در لب و زبان، بریده بریده حرف زدن، تغییرات عاطفی،

رفتارهای بی منطق یا نهماجمی، تحریک پذیری، دو بینی، اختلال در حافظه و خواب آلودگی.

۲- علائم عمومی شامل تعریق، لرزش بدن و اندام ها، افزایش ضربان قلب، تپش قلب، گرسنگی، ضعف، پوست مرطوب، رنگ پریده و سرد، احساس گرما، سردرد، خواب آلودگی.

در موارد افت شدید قند خون، فرد به کمک دیگران نیاز فوری می یابد. علائم آن شامل عدم آگاهی به زمان و مکان، تشنج، خواب آلودگی شدید، و در نهایت از دست دادن سطح هوشیاری و کما باشد.

نکته مهم: در افرادی که چند سال است که دیابت دارند، به دلیل آسیب دراز مدت به اعصاب و نیز افرادی که داروهای مثل پروپرانولول یا آتنولول مصرف می کنند، ممکن است علائم معمول کاهش قند خون ایجاد نشود و تنها در موارد بسیار شدید فرد متوجه شود بنابراین ضروری است که این افراد قبل از انجام اموری مانند رانندگی یا شروع فعالیت هایی که به تمرکز بیشتری نیاز دارند، قند خود را چک کنند.

## در صورت افت قند خون چه اقداماتی می توان

### انجام داد؟

در صورت امکان قندخون فوراً اندازه گیری شود و در افراد هوشیار که قدرت بلع دارند، یکی از موارد زیر خورده شود: خوردن ۶ تا ۱۰ عدد آبنبات یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر

## دیابت و افت قند خون



- ❖ غیر از زمان خواب، هر ۴ تا ۵ ساعت یک وعده اصلی یا میان وعده بخورید.
- ❖ قبل از پرداختن به ورزش غذای بیشتر بخورید.
- ❖ استفاده از غذاهای پرکالری و پرچربی مثل دسرها ( برای نمونه کیکها و بستنی) جهت درمان افت قند خون توصیه نمی شود.
- ❖ همیشه کارت مخصوص بیماری و شماره تلفن آشنایان خود را همراه داشته باشند.

- ❖ اندازه گیری قند خون را به طور منظم انجام داده و نتایج آن را ثبت نمایید و در صورت مشکل در تنظیم میزان قند خون و تکرار علائم و نشانه های افت قند، به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ هم اکنون کلینیک های ویژه جهت آموزش و کنترل قند خون افراد دیابتی در دسترس بیماران می باشد.
- ❖ علائم هیپوگلیسمی را بشناسید.

### منابع:

- 1- Smeltzer,S. & Bar,B. (2010).Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. 12th ed. Lippincott Williams &Wilkin
- 2- hypoglycemia in diabetes: Available from: <http://www.mdconsult.com/das/patient/body/282313539-6/1206679391/10084/38976.html> Accessed September 2011.

- نصف لیوان (۱۵۰ سی سی) آب میوه طبیعی؛ اضافه کردن شکر به آب میوه لازم نیست. قند موجود در آبمیوه به تنهایی جهت افزایش سطح گلوکز خون کافی است.
- ربع ساعت بعد قند خون مجدداً چک شود همچنین اگر علائم رفع نشده باشد درمان باید دوباره تکرار شود. بعد از رفع شدن علائم یک میان وعده حاوی پروتئین و کربوهیدرات مثل نان و پنیر خورده شود یا این که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد یک وعده غذایی خورده شود.

### نکته مهم:

- چنانچه بیمار بیهوش شده و نمی تواند چیزی بلعد، هرگز نباید چیزی به وی خوراند؛ زیرا خطر خفگی وجود دارد. بهتر است بیمار را به پهلو خواباند تا در صورت وقوع استفراغ مواد از دهان خارج شود.
- همزمان با انجام این اقدامات، با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید تا در اسرع وقت آمبولانس و پرسنل فوریت های پزشکی جهت درمان بیمار اعزام شوند و یا در صورت امکان بیمار را به نزدیک ترین مرکز درمانی برسانید.

### توصیه های لازم

- ❖ همیشه مقداری ماده قندی همراه خود داشته باشید
- ❖ به ویژه اگر انسولین تزریق می کنید.
- ❖ هیچ گاه خوردن وعده اصلی غذای خود را به تاخیر نیاندازید.