

# همه چیز درباره افت قند خون

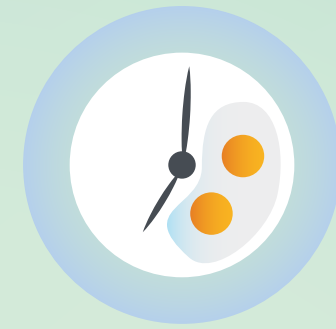
اجازه ندهید که قند خون پایین منجر به بروز موقعیت‌های پرخطر شود



توصیه های اساسی مرکز مراقبت دیابت رش برای افراد مبتلا به دیابت



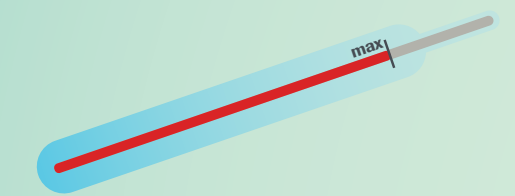
۵. انسولین زیاد



۱. وعده‌های غذایی دریافت نشده یا همراه با تأخیر



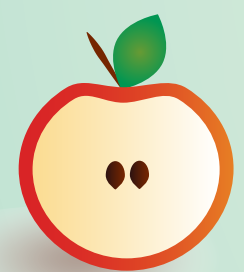
۲. بیماری و استرس



۶. دمای شدید



۳. تغییرات در داروی مصرفی شما



۷. کمتر از حد معمول غذا خوردن



۴. فعالیت ورزشی برنامه‌ریزی نشده

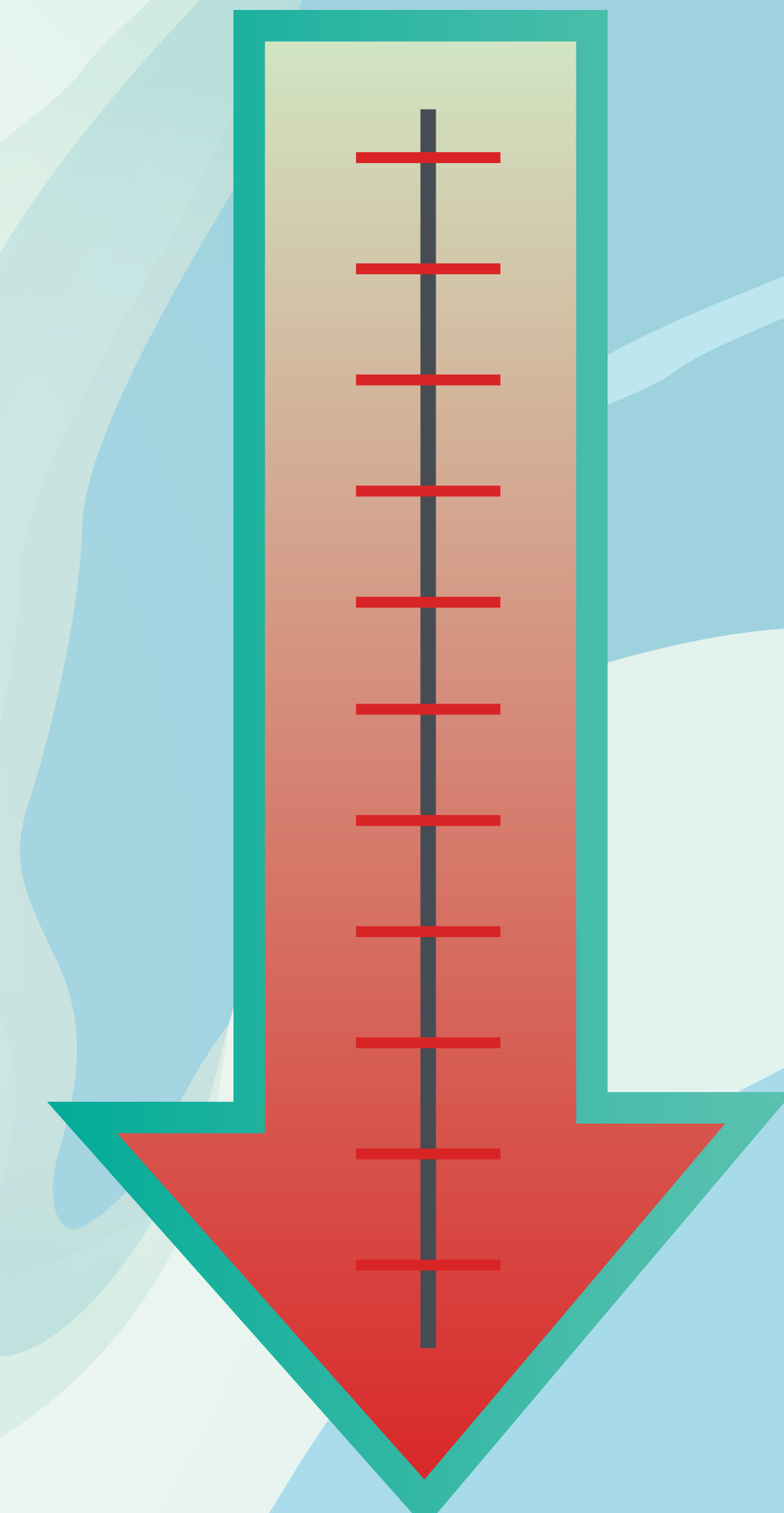


۸. نوشیدن الکل (به خصوص با معده خالی)

هیپوگلیسمی (یا هیپو) یک اصطلاح پزشکی برای افت قند خون است. این حالت به مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌ها اطلاق می‌شود که در صورت پایین آمدن قند خون شما به زیر  $70 \text{ mg/dl}$  ( $3,9 \text{ mmol/l}$ )، رخ می‌دهند.

افت قند خون بیشتر در بین افرادی که انسولین مصرف می‌کنند دیده می‌شود. این افراد باید بیشتر مراقب باشند!

**۷۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر**  
**(۳,۹ میلی‌مول بر لیتر)**



## کد قرمز! علائم خطر!

- تعریق ■ گرسنگی ■ لرزش ■ رنگ پریدگی ■ لبهای سوزن سوزن شده ■ مشکل در تمرکز
- ضربان قلب سریع ■ ضعف ■ تحریک پذیری ■ تاری دید ■ خواب آلودگی
- کلافگی ■ گیجی ■ اضطراب ■ ظاهر به نظر مست ■ رفتار غیر منطقی / پرخاشگرانه

## عدم آگاهی از افت قند خون:

عدم آگاهی از افت قند خون (هیپو) زمانی اتفاق می‌افتد که سطح قند خون شما پایین باشد اما هیچ علائم هشدار دهنده‌ای را تجربه نکنید. این حالت بیشتر در کسانی اتفاق می‌افتد که:

- افت قند خون در آن‌ها به کرات اتفاق می‌افتد (این موضوع می‌تواند باعث شود درک نشانه‌های اولیه افت قند خون را از دست بدهند)
- مدت زمان طولانی است که به دیابت مبتلا هستند.
- به طور شدید دیابت خود را کنترل می‌کنند
- به نوروپاتی یا آسیب دیگری از سیستم عصبی مبتلا هستند
- از داروهای فشار خون استفاده می‌کنند

اگر به طور مکرر افت قند خون را تجربه می‌کنید، باید تیم مراقبت‌های بهداشتی خود را از این موضوع مطلع کنید.

## برخی از توصیه‌ها شامل موارد زیر است:

۱. افزایش محدوده هدف قند خون
۲. آزمایش قند خون بیش از حد معمول و ارزیابی الگوها
۳. جایگزین کردن روش فعلی تزریق و ادامه درمان با پمپ انسولین
۴. آگاهی از زمان‌هایی که احتمال وقوع افت قند خون بیشتر است

## داشتن یک «شریک دیابت» بسیار مفید است.

شریک دیابت شما باید کسی باشد که به او اعتماد دارید، کسی که وضعیت دیابت شما را درک کند و در هنگام خطر در دسترس شما باشد؛ مانند یک دوست، یکی از اعضای خانواده یا یک همکار.





حتماً همیشه تنقلات یا نوشیدنی‌های شیرین را در دسترس داشته باشید، مانند:



■ قرص‌های گلوکز یا قند

■ ژل‌های حاوی گلوکز

■ آب میوه خالص

■ نوشیدنی‌های گازدار (نه رژیمی) - یک لیوان کوچک

■ همراه با یک کربوهیدرات پیچیده به عنوان مثال بیسکویت

دایجستیو یا نان

## برخورد با افت شدید قند خون

اطمینان حاصل کنید که با متخصص بهداشت خود در مورد نحوه درمان افت شدید در موارد اضطراری صحبت کرده‌اید. مطمئن شوید که دوستان، خانواده و همکاران شما می‌دانند چگونه به شما کمک کنند، از جمله:

■ در صورت بیهوشی چگونه می‌توانند شما را در موقعیت ریکوری قرار دهند

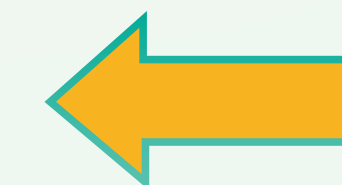
■ اگر بیهوش هستید یا قادر به بلعیدن نیستید، هرگز غذا یا مایعات را در دهانتان قرار ندهند

■ نحوه تزریق گلوکاگون را بدانند (اگر آن را همراه خود دارید)

■ اگر گلوکاگون در دسترس نیست یا بعد از ۱۰ دقیقه جواب نداده است، برای ارسال آمبولانس با

یک شماره اضطراری تماس بگیرند

توصیه می‌شود که همیشه دستبند هشدار پزشکی و یا کارت اضطراری با خود داشته باشید.



# اگر بیهوش شدم، یا در موارد اضطراری:

✓ با یک شماره اضطراری تماس بگیرید و کمک بخواهید

✓ وحشت نکنید

✓ به من انسولین تزریق نکنید

✓ به من غذا یا مایعات ندهید

✓ جلوی تنفس من را نگیرید





- داشتن «هیپو» به معنای قند خون بسیار پایین است.
- قند خون خود را به طور مرتب تست کنید و حواستان به نشانه‌هایی مانند تعریق، گیجی، حواس‌پرتی یا تاری دید باشد.
- اگر دچار افت فشار خون شدید، سریع اقدام کنید.
- هرگز علائم هشدار دهنده را نادیده نگیرید.
- همیشه درمان‌های افت قند خون را همراه خود داشته باشید.



## بیرون رفتن

علائم افت فشار خون ممکن است شبیه مست بودن باشد. مطمئن شوید که دوستانتان این را می‌دانند و اگر در حال نوشیدن الکل هستید، مراقب شما هستند.



## ورزش

ورزش بر قند خون تأثیر خواهد گذاشت، بنابراین قبل و بعد از ورزش آزمایش قند را انجام دهید و یک نوشیدنی شیرین یا میان وعده میل کنید.



## در تخت‌خواب

تست قند خون دقیقاً قبل از خواب و درست بعد از بیدار شدن از خواب ممکن است به شما کمک کند تا متوجه شوید که آیا در معرض خطر افت قند شبانه هستید یا خیر. مصرف یک میان وعده در زمان نزدیک به خواب می‌تواند مفید باشد.



## احساس ضعف

بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا می‌تواند بر دیابت شما تأثیر بگذارد، در مورد آن چه باید انجام دهید، با پزشک خود صحبت کنید

## References:

1. Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl 1):S73-S84.
2. Having a hypo [Internet]. Diabetes UK. [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos/having-a-hypo>
3. What is a hypo? [Internet]. Diabetes UK. [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos>.
4. Hypoglycemia (Low Blood sugar) [Internet]. American Diabetes Association. 1995-2021 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>

برای اطلاعات بیشتر با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.

مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO © ۲۰۲۱  
تمامی حقوق محفوظ است  
مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO  
صندوق پستی ۲۶۳۹۹۰ - بزرگراه جبل علی  
دبی، امارات متحده عربی  
[www.rochediabetescareme.com](http://www.rochediabetescareme.com)  
اکیوچک نشان تجاری رش است.

