

در صورتی که دچار علائم ذکر شده بودید:

در صورتی که هوشیار هستید:

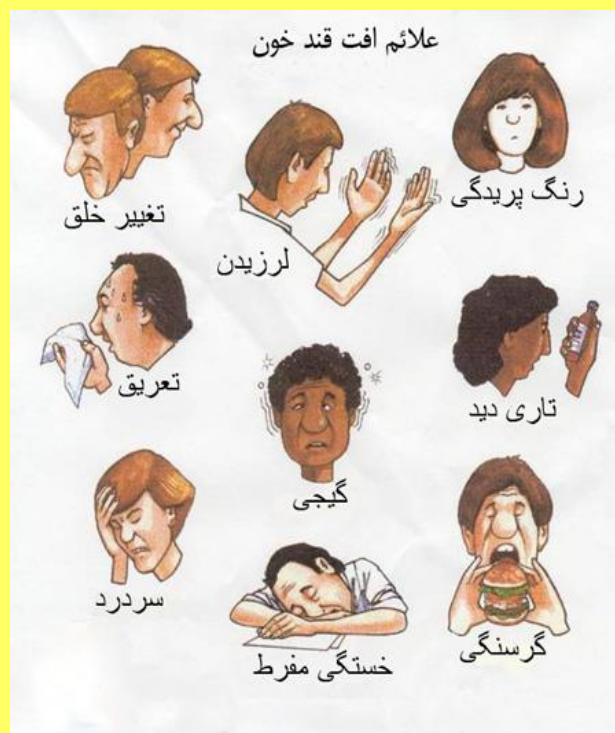
بلافاصله قند خون خود را چک نمایید، در صورت پایین بودن قند خون، بلافاصله قند ساده به صورت خوراکی مصرف نمایید. دریافت قند ساده را تا برطرف شدن علائم ادامه دهید. سپس مجدداً قند خون خود را چک نمایید تا از افزایش آن مطمئن گردید. در ضمن پس از آن احتیاطات لازم را انجام دهید، زیرا ممکن است مجدداً افت قند خون رخ دهد.



همیشه یک خوراکی شیرین و یا یک قند ساده مانند قند، آب نبات و یا خرما به همراه داشته باشید.



به صورت معمول، کاهش قند خون به کمتر از 70 میلی گرم بر دسی لیتر، افت قند خون محسوب شده و می تواند علامتدار باشد.



در صورت عدم اقدام مناسب پس از علائم شکل فوق، کاهش سطح هوشیاری و حالت کما رخ خواهد داد، پس در شناسایی علائم و اقدام به موقع کوشا باشیم.

افت قند خون ناگهانی زمانی اتفاق می افتد که بدن شما به اندازه کافی، در جریان خون، قند برای سوخت و ساز و تولید انرژی ندارد، در نتیجه انرژی لازم برای انجام فعالیت های مختلف وجود ندارد.

این عارضه اغلب بیماران مبتلا به دیابت را درگیر می کند و عمدتاً زمانی رخ می دهد که فرد مبتلا به دیابت بیش از حد انسولین تزریق کند، یک وعده غذایی را از دست بدهد و یا ورزش های خیلی سخت انجام دهد.

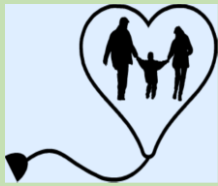
افت ناگهانی قند خون نیز می تواند رخ دهد و عارضه ای اجتناب ناپذیر در مبتلایان به دیابت است.



بیماران دیابتی، می توانند، مکرراً دچار افت قند خون گردند و هنگام افت قند خون علامتی نداشته باشند.

بنابراین توصیه می کنیم که قند خون خود را توسط دستگاه گلوکومتر، اندازه گیری نموده و مقدار آن را یادداشت نموده و در هر ویزیت، به رویت پزشکتان برسانید.





K-B:01-39-00



بیمارستان کسری

افت قند خون در دیابت چیست، با آن چه کنیم

علائم افت قند خون		
احساس سبکی در سر	احساس سردرد	احساس گرسنگی
احساس گرختگی در انگشتان و لبها	تعریق	احساس ضعف و ناتوانی
گریه بی دلیل	تحریک پذیری	عدم تمرکز

تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

www.kasrahospital.ir

پدیده داون موجب افزایش سطح قند خون در اوایل صبح شده و ناشی از کاهش سطح انسولین و افزایش هورمون رشد است.



درمان این پدیده با تنظیم انسولین شبانه و کاهش استرس امکانپذیر می باشد.

تشخیص:

اندازه گیری قند خون در ساعت ۳ صبح و یک بار دیگر در صبح و بعد از بیدار شدن می تواند تفاوت بین پدیده سوموژی و پدیده داون را مشخص کند.

کاهش قند خون در ساعت ۳ صبح، پدیده سوموژی را نشان می دهد، در حالی که بالا یا طبیعی بودن قند خون در آن زمان پدیده داون را نشان می دهد.



در صورتی که بیمار شما هوشیاری ندارد، به هیچ عنوان از راه دهان، چیزی به بیمار ندهید، زیرا ممکن است وارد راه هوایی بیمار و اختلال شدید تنفسی و حتی مرگ گردد.

در این شرایط با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته و یا در صورت امکان، بیمار را به اولین و نزدیک ترین مرکز درمانی برسانید تا خدمات درمانی لازم را دریافت نماید.

اثر سوموژی و پدیده داون چیست؟

اثر سوموژی کمتر از پدیده داون رایج است. اما برخی تحقیقات نشان می دهد که شایع ترین علت هیپرگلیسمی ناشتا در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ همین پدیده است.

افت قند خون در ۳ صبح و بالا بودن قند خون بعد از بیدار شدن، نشان دهنده اثر سوموژی است. تنها راه جلوگیری از این اثر این است که از افت قند خون جلوگیری شود.



تنظیم دوز و زمان تزریق انسولین شب، خوردن یک میان وعده قبل از خواب، تغییر در سبک زندگی مانند کاهش استرس و افزایش میزان فعالیت بدنی