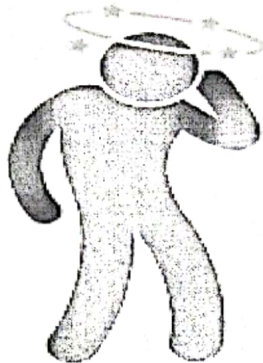


افت قند خون

علائم، تشخیص و درمان



تعریف: افت قند خون وضعیتی است که مقدار قند خون کاهش می یابد. مقدار مشخصی برای این مقدار مشخص نشده ولی اگر میزان قند خون پایین تر از ۷۰ (میلی گرم در دسی لیتر) باشد، افت قند خون به آن اطلاق می شود. افت قند خون معمولاً با علائمی همراه است که در زیر به آنها اشاره می شود. در صورتی که افت قند خون درمان نشود باعث از بین رفتن هوشیاری (کُما) می شود.

علت افت قند خون: افت قند خون در بیماران مبتلا به دیابت معمولاً در نتیجه موارد زیر ایجاد می شود:

- * وعده های غذایی اصلی یا میان وعده مصرف نشوند یا در مقادیر کمتر مصرف شوند.
- * ورزش و فعالیت بدنی باعث سوخت و ساز بیشتر در بدن و افت قند خون می شود. فعالیت بدنی بایستی متناسب با دارو تنظیم و با برنامه ریزی انجام شود. در صورتی که داروی جدیدی برای شما تجویز شده باشد تا زمانی که اثرات آن دارو در بدن تثبیت نشده است فعالیت بدنی را با احتیاط بیشتری انجام دهید.
- * دوز دارو بیش از مقدار تعیین شده استفاده شود همچنین احتمال افت قند خون با شروع داروی جدید یا افزایش مقدار داروی قبلی بیشتر می شود.
- * بعضاً تجویز داروهای دیگر ضد دیابت بعلت تداخل دارویی باعث افت قند خون می شود.

علائم افت قند خون

افت قند خون در اغلب موارد با بروز بعضی علائم همراه است. همگی علائم ممکن است در یک فرد ایجاد نشوند و از طرفی دیگر شدت آنها نیز الزاماً در همه افراد یکسان نیست و بستگی به ساختار بدنی فرد، مقدار قند خون و سابقه افت قند خون دارد. علائم و نشانه های شایع عبارتند از:

- * لرزش دست و بدن
- * عصبانیت و اضطراب
- * تعریق
- * بی قراری و تحریک پذیری
- * گیجی و سبک شدن سر
- * افزایش ضربان قلب
- * گرسنگی و حالت تهوع
- * رنگ پریدگی پوست
- * سستی و ضعف و از بین رفتن انرژی بدن
- * خواب آلودگی
- * تاری دید
- * کرختی و گزگز شدن لب ها، گونه و زبان
- * سردرد
- * عدم تعادل در انجام کارهای روزمره
- * کابوس شبانه و فریاد زدن در خواب
- * ناتوانی در خوردن و آشامیدن
- * تشنج
- * عدم آگاهی به زمان و مکان
- * کُما (از بین رفتن هوشیاری)

تشخیص افت قند خون

تشخیص افت قند خون با تایید مقدار آن توسط دستگاه قند سنج (گلوکومتر) مشخص می شود. به عبارت دیگر علائم افت خون معیار قطعی تشخیص نیستند و بایستی با اندازه گیری قند خون تشخیص آن را مسجل کرد چون بعضی از بیماریهای حاد دیگر نیز می توانند چنین علائمی ایجاد کنند.

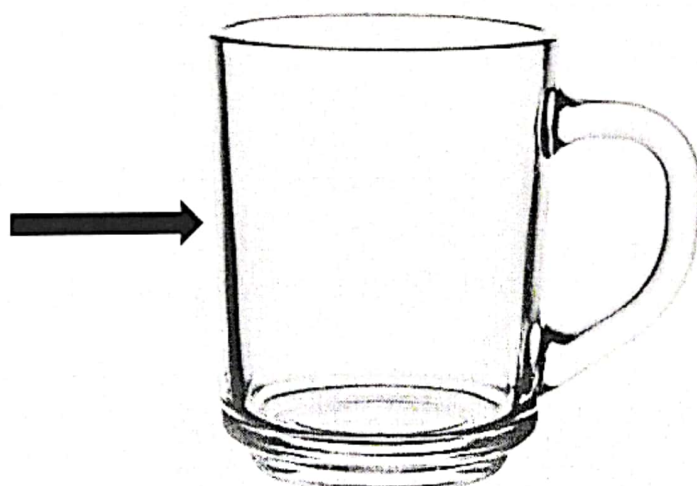
درمان افت قند خون

قانون ۱۵ را باید در درمان افت قند خون در نظر داشته باشیم. قانون ۱۵ به این معنی است

که جهت درمان افت قند خون ۱۵ گرم کربوهیدرات به بیمار بدهیم و ۱۵ دقیقه صبر کنیم و مجدداً قند خون را اندازه بگیریم، اگر مقدار قند خون پایین تر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، ۱۵ گرم کربوهیدرات دیگر به بیمار بدهیم. این کار را یک بار دیگر نیز می توان تکرار کرد (جمعاً ۴۵ گرم کربوهیدرات). اگر قند خون باز هم پایین تر از ۷۰ باشد بایستی به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنیم. در صورتی که بیمار هوشیار نباشد نباید از راه دهان تغذیه انجام شود.

جهت درمان افت قند خون موارد زیر پیشنهاد می شوند:

(۱) ۴ یا ۵ حبه قند معمولی که داخل نصف لیوان (لیوان فرانسوی) آب حل شده باشد



لیوان با حجم ۲۵۰ میلی لیتر

(۲) نصف لیوان آب میوه

(۳) نصف لیوان نوشابه غیر رژیمی

(۴) یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل

(۵) آب نبات سفت و راحت الحلقوم [باید از برچسب روی بسته بندی مقدار کربوهیدرات (قند)

را محاسبه کرد و تعدادی را که حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات باشد مصرف نمود]

افت شدید قند خون

افت شدید قند خون زمانی اطلاق می شود که درمان افت قند خون با روش "قانون ۱۵" میسر نشود یا اینکه افت قند خون باعث از بین رفتن یا کاهش هوشیاری فرد شود. نیاز به کمک گرفتن از دیگران در این مرحله ضروری است.

هورمن گلوکاگن همانند انسولین از پانکراس ترشح می شود و عملکرد آن بر خلاف انسولین است و باعث بالا رفتن مقدار قند خون می شود. گلوکاگن به صورت کیت‌های تزریقی در بازار دارویی موجود است. در مورد ضرورت خرید گلوکاگن با پزشکتان مشورت کنید. اطرافیان بیمار باید با نحوه آماده سازی و تزریق گلوکاگن آشنا باشند.

در بیماری که هوشیاری وی کامل نیست بایستی از خوابیدن به پشت خودداری و به پهلو خوابانده شود و هیچ ماده غذایی یا آشامیدنی از راه دهان به او داده نشود.

در مواقع مواجهه با افت شدید قند خون فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

عوارض افت قند خون:

عوارض حاد: سکته قلبی - اختلالات شناختی - عدم تعادل و زمین خوردن که می تواند باعث شکستگی استخوان بشود - تصادفات رانندگی - اختلال خواب

عوارض مزمن: (معمولاً در نتیجه افت مکرر قند خون ایجاد می شوند): کاهش شدت بروز علائم در حملات بعدی افت قند خون - تشدید اختلالات شناختی در دیابت - افزایش وزن

تالیف: دکتر سعید آتابک

کلینیک دیابت بیمارستان شهید محلاتی تبریز