



مرکز آموزشی پرورشی و درمانی قائم (ع)

واحد آموزش به بیمار و خانواده

هایپر گلیسمی (قند خون بالا) و

هایپو گلیسمی (قند خون پایین)

چيست؟



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ ویرایش: تیر ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: تیر ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۴



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۳ با کادری مجرب همه روزهای کاری هفته از ساعت ۹ تا ۱۲ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش است می توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس زیر پیگیری کنید.

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus>.
2. <https://www.clinicalkey>.



آموزش به بیمار
و خانواده

چگونه می توان از افزایش یا کاهش قند خون پیشگیری نمود؟

- داروهای درمان دیابت خود (انسولین یا داروهای خوراکی) را به میزان تجویز شده و سر موقع مصرف نمایید و از افزایش یا کاهش میزان دوز دارو بدون نظر پزشک خودداری نمایید.
- حتما سه وعده اصلی غذا را میل نموده و هیچ کدام از وعده های غذایی را حذف نکنید؛ به علاوه یک میان وعده سبک نظیر مختصری نان و پنیر، یک لیوان شیر یا یک عدد میوه بین وعده صبحانه و ناهار، ناهار و شام و قبل از خواب مصرف نمایید.
- در زمان مناسب آزمایشات دوره ای را انجام داده و به پزشک مراجعه نمایید.
- روزانه به طور منظم (حدوداً ۳۰ دقیقه) ورزش نموده و قند خون خود را قبل و بعد از ورزش اندازه گیری نموده و با پزشک خود درباره زمان انجام ورزش مشورت نمایید.
- حتما یک خوراکی قندی همیشه همراه خود داشته باشید.

ممدجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با قند خون بالا و پایین در دیابت می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریعتر سلامت خود را بازیابید.



قند خون بالا (هایپر گلیسمی) چیست؟

قند خون بالا یا هایپر گلیسمی وضعیتی است که میزان قند خون از حد مجاز آن بالاتر است و معمولاً نشان دهنده درمان نکردن و یا درمان ناقص بیماری دسایت است. قند خون بالا در بیشتر مواقع مشکل فوریت داری نیست اما اگر قند خون به میزان زیاد و یا مدت طولانی بالا باشد، منجر به عوارض زیادی برای بیمار شده و یا ممکن است به سمت کتواسیدوز دیابتی پیش رفته و بیمار به کما برود.

قند خون بالا (هایپر گلیسمی) چه علائمی دارد؟

- خستگی زیاد
- خشکی دهان و تشنگی بیش از حد
- ضعف عضلانی و بیحالی
- تهوع
- تاری دید
- اضطراب

چه عواملی باعث افزایش قند خون (هایپر گلیسمی) می شود؟

۱. فراموش کردن تزریق انسولین یا مصرف داروی خوراکی

۲. مصرف زیاد مواد قندی (کربوهیدرات)، غذا و یا دریافت کالری بیشتر از نیاز بدن
۳. عفونتها، بیماریها و استرس
۴. کاهش فعالیت جسمی و ورزش
۵. برخی داروها

قند خون بالا (هایپر گلیسمی) چه زمانی نیاز به درمان فوری پزشکی دارد؟

چنانچه همراه با قند خون بالا هریک از علائم زیر را دارید باید به دنبال درمانهای پزشکی باشید:

- احساس مریضی
- شکم درد یا معده درد
- تنفس سریع و تند
- نشانه های کم آبی مانند سردرد، پوست خشک و ضربان قلب سریع و ضعیف
- مشکلات خواب

قند خون پایین (هایپو گلیسمی) چیست؟

افت شدید قند خون در بیمارانی اتفاق می افتد که تحت درمان با انسولین یا داروهای درمان دیابت می باشند.

نشانه های افت قند خون چیست؟

- لرز
- سردرد و سرگیجه
- ضعف و عرق سرد
- گرسنگی شدید
- عصبانیت، بیقراری و تحریک پذیری

- مشکل در تمرکز یا خواب آلودگی
- تپس قلب
- مور مور شدن اطراف لبها و انگشتان
- توهم، تاری دید و دوبینی
- مشکل در راه رفتن
- تشنج، از دست دادن هوشیاری و کما

افت قند خون به چه علت اتفاق می افتد؟

- ✧ افزایش فعالیت روزانه بدون دریافت کالری مناسب
- ✧ تزریق بیش از حد انسولین یا مصرف زیاد قرصهای ضد دیابت
- ✧ عدم مصرف وعده اصلی غذا یا میان وعده
- ✧ فاصله زیاد بین مصرف غذا و تزریق انسولین

در صورت افت قند خون چه اقداماتی لازم است؟

۱. مصرف آب قند (۵-۶ حبه قند در نصف لیوان آب) و یا نصف لیوان آبمیوه، ۲ عدد شکلات یا یک قاشق غذاخوری عسل
۲. در صورت عدم بهبودی بعد از ۱۵ دقیقه تکرار مصرف
۳. سپس مصرف یک غذای سبک مانند نان و پنیر یا شیر و بیسکویت
۴. در صورتی که بیمار بیهوش باشد یا قادر به خوردن از راه دهان نباشد، نباید هیچ ماده ای از راه دهان داده شود. بیمار را به یک پهلوی خوابانده و سریعاً با مرکز اورژانس تماس بگیرید.