



## علائم افزایش قند خون

- خستگی
- خشکی دهان و تشنگی
- اختلال در دید
- پراداری
- خواب‌آلودگی

## اقداماتی که باید هنگام افزایش قند خون انجام شود:

- (۱) کنترل قند خون با فواصل کمتر
- (۲) نوشیدن مایعات بدون قند
- (۳) انجام ورزش (در صورتی که قند خون شما زیر ۳۰۰ باشد و در ادرار کتون وجود نداشته باشد).
- (۴) در صورت انجام اقدامات فوق و عدم کاهش قند خون مشاوره با پزشک الزامی می‌باشد.

دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

گردآوری  
خدیجه ابراهیمی

اگر قند خون تان افزایش نیافته بود دوباره این کار را تکرار کنید تا قند خون به ۷۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر برسد. سپس اگر بیش از یک ساعت تا صرف وعده غذایی بعدی باقی مانده باید یک میان‌وعده مصرف شود.

اگر فرد بیهوش شده و نمی‌تواند از راه دهان چیزی بخورد باید به اورژانس اطلاع داد. سپس تا رسیدن آمبولانس باید آمپول گلوکاگون (هورمون افزایش‌دهنده قند خون) توسط فردی که آموزش دیده تزریق گردد.

☞ به فردی که بی‌هوش شده نباید از راه دهان چیزی خوراند شود.

☞ فرد بی‌هوش باید به پهلو خوابانده شود.  
● مصرف میان‌وعده‌ها تا حد زیادی می‌تواند از حملات افت قند جلوگیری کند.

## افزایش قند خون (هایپر گلیسمی)

زمانی که قند خون بیش از اندازه بالا باشد، افزایش قند خون (هایپر گلیسمی) می‌گویند.

## علل افزایش قند خون

- پر خوری
- عفونت
- استرس
- کاهش فعالیت فیزیکی
- عدم مصرف قرص یا انسولین
- جراحت یا بیماری‌های دیگر

## افت قند خون (هایپوگلیسمی)

افت قند خون (هایپوگلیسمی) یکی از مشکلات شایع در افراد دیابتی می‌باشد. این مشکل مخصوصاً در افراد دیابتی که تزریق انسولین دارند شایع‌تر است و زمانی اتفاق می‌افتد که قند خون بین ۷۰-۵۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر باشد. به این حالت افت خفیف قند خون گفته می‌شود؛ زمانی که قند خون به زیر ۵۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر برسد به این حالت افت قند شدید گفته می‌شود.

## علل به‌وجودآورنده افت قند خون

- توزیع زیاد انسولین
- حذف وعده غذایی یا میان‌وعده
- ورزش زیاد یا فعالیت زیاد
- دریافت کمتر کربوهیدرات‌ها
- به تأخیر افتادن وعده غذایی
- ابتلا به برخی بیماری‌ها همانند اسپهال

## زمان‌های معمول افت

### قند خون

- قبل از وعده‌های غذایی
- بعد یا در حین فعالیت ورزشی
- زمانی که اثر انسولین به اوج می‌رسد



## علائم اولیه هایپوگلیسمی

### بی‌قراری



### افزایش ضربان قلب



### لرزش



### گرسنگی شدید



### تاری دید



### تعریق



### عدم تمرکز



### عصبانیت



### سردرد



### احساس ضعف و خستگی

افت قند خون در هر زمانی از روز یا شب ممکن است اتفاق افتد.

## علائم افت قند خون در شب و هنگام خواب

- احساس خستگی و سردرد پس از بیدار شدن
- کابوس دیدن
- نمناک بودن لباس و ملافه

هنگام افت قند خون ممکن است هیچ‌کدام از علائم را نداشته باشید. بهترین راه برای اطلاع از افت قند خون، کنترل قند خون می‌باشد.

اگر به دفعات مکرر دچار افت قند خون می‌شوید باید زیر نظر پزشک خود، تغذیه، ورزش و میزان داروی‌تان را تنظیم کنید.

از خوردن غذاهای پرچرب و پرکالری مانند کیک، بستنی و دسرهای خودداری کنید.

## اقداماتی که باید هنگام افت قند خون انجام دهید

پس از کنترل قند خون و اطمینان از افت قند خون، باید بلافاصله قندی که سریع جذب می‌گردد، استفاده کنید.

باید همیشه قند همراه خود داشته باشید.

چربی شکلات مانع از جذب سریع آن می‌شود.

## موادی که به سرعت قند خون را بالا می‌برد

- ۳ حبه قند
- نصف لیوان آب‌میوه
- یک قاشق شکر یا عسل
- ۱۵ دقیقه پس از مصرف یکی از مواد فوق، قند خون‌تان را اندازه بگیرید.