



درمان هیپوگلیسمی یا افزایش قند خون

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت درمان هیپوگلیسمی

۱۴۰۳ (۳۲)

گرداورنده	الهام سرتکی (سوپروایزر آموزش سلامت)
استاد علمی	دکتر پرویز (متخصص اطفال و فوق تخصص بیماری های غدد اطفال)
منبع	کتاب دیابت و راه درمان دکتر هراتی

آموزش نحوه پیشگیری و درمان هیپوگلیسمی یکی از مهمترین پایه های کنترل صحیح دیابت را تشکیل می دهد. هنگام درمان هیپوگلیسمی همیشه ۲ اصل مهم را در نظر بگیرید:

۱- از آنجایی که هیپوگلیسمی بعد از ظهور به سرعت پیشرفت می کند اقدامات لازم جهت درمان آن باید بلافاصله بعد از ظهور علائم شروع شود تا از پیشرفت آنها به سمت حمله شدید هیپوگلیسمی جلوگیری گردد .

۲- درمان یک حمله هیپوگلیسمی (مصرف مواد قندی و شیرین) باید به صورت کاملاً کنترل شده انجام شود تا از بالا رفتن قند خون به دنبال حمله و نوسانات زیاد قند خون جلوگیری به عمل آید.

در زیر مراحل درمان یک حمله هیپوگلیسمی آورده شده اند :

۱- اگر در حال فعالیت هستید(ورزش یا رانندگی) حتماً آن را متوقف کنید و در یک جا استراحت کنید.

۲- مواد قندی و شیرین مصرف کنید فهرستی از این مواد و مقدار لازم جهت مصرف در زیر آورده شده است :

آب سیب یا آب پرتقال (نصف تا یک لیوان)، قند (۲-۳ عدد)، شکر یا

عسل (۱-۲ قاشق غذاخوری) شیر (۱-۲ لیوان) . در دسترس ترین این

مواد قند است که باید همیشه و در همه جا مثلاً هنگام مسافرت یا ورزش ، کنار تخت خواب و نیز درون ماشین ، جیب شلوار یا کیف شخصی همراه شما باشد .

در صورتی که بعد از ۱۰ دقیقه علائم همچنان باقی بودند می توانید مقادیر ذکر شده را دوباره تکرار کنید.

۱. بعد از برطرف شدن ،علائم در صورتیکه تا زمان صرف وعده بعدی غذا بیشتر از ۱ ساعت باقی است ، مقداری غذای جامد حاوی نشاسته مثل نان (ترجیحاً همراه پنیر) نیز مصرف کنید.

2. هیچگاه تا بهبود کامل علائم هیپوگلیسمی و اطمینان از بازگشت قند خون به مقدار طبیعی فعالیت خود را دوباره شروع نکنید. این امر مخصوصاً هنگام شروع دوباره فعالیت ورزشی و یا رانندگی از اهمیت

زیادی برخوردار است.

در اینجا ذکر نکاتی در مورد درمان صحیح هیپوگلیسمی لازم به نظر می رسد:

۱- مقدار دقیق مواد قندی که باید در حمله هیپوگلیسمی خورده شود بستگی به سن و پاسخ بدن شما به آن ماده غذایی دارد. به عنوان مثال کودکان کم سن و سال نسبت به افراد بزرگتر به مقادیر کمتری غذا جهت برطرف کردن علائم هیپوگلیسمی نیاز دارند. برای اطلاع پیدا کردن از و نیز مقدار افزایش قند خون به دنبال مصرف مواد غذایی مختلف اطمینان یافتن از کافی بودن مقدار غذای مصرف شده تنها راه قابل اعتماد، اندازه گیری قند خون ۱۵-۱۰ دقیقه بعد از مصرف غذاست.

۲- به عنوان یک قاعده کلی عاقلانه است تا شما در صورت امکان قند خون خود را در مواقعی که شدت حمله هیپوگلیسمی زیاد نیست اندازه بگیرید. در این مواقع اگر مقدار قند خون کمتر از ۶۰ mg/dl است «هیپوگلیسمی حقیقی» درمان هیپوگلیسمی را مطابق معمول انجام دهید.

ولی اگر نتیجه آزمایش بیشتر از ۶۰ mg/dl می باشد «هیپوگلیسمی کاذب» دیگر لزومی به خوردن مواد قندی نیست.

۳- به خاطر داشته باشید که حداقل ۱۰ دقیقه زمان لازم است تا مواد قندی مصرف شده اثر خود را در بالا بردن قند خون بگذارند. بنابراین هنگام حمله هیپوگلیسمی از مصرف پشت سر هم و زیاد مواد قندی که منجر به افزایش قند خون میشود خودداری کنید.

۴- اگر وقوع حمله هیپوگلیسمی همزمان با صرف وعده های اصلی غذا یا میان وعده های شماست ، بعد از مصرف مواد قندی و برطرف شدن علائم ، به صرف غذای معمول خود بپردازید.

نکته : مهم اگر حملات هیپوگلیسمی چندین بار در طول هفته تکرار میشوند مکن لازم باشد تا شما تغییراتی را در مقدار انسولین تزریقی خود بدهید.

بنابراین همیشه حملات هیپوگلیسمی خود از جمله موارد شدید آن را در دفترچه یادداشت مخصوص خود که نتایج آزمایش قند خون ، مقدار انسولین و یا قرص و نیز هرگونه فعالیت فیزیکی خارج از برنامه خود را در آن ثبت می نمایید یادداشت کنید تا بتوانید با مقایسه آنها به علت هیپوگلیسمی خود پی ببرید . همان طور که قبلاً اشاره شد در موارد شدید هیپوگلیسمی فرد بیهوش می شود و درمان هیپوگلیسمی در این موارد بر عهده اطرافیان شماس و شامل تزریق آمپول (گلوکاگون) می باشد. شما باید همیشه حداقل یک آمپول گلوکاگون در منزل و محل کار خود داشته باشید. افراد خانواده و حتی دوستان و همکاران نزدیک شما در محل کار نیز باید از محل این آمپول اطلاع داشته ، با شرکت در کلاسهای آموزشی نحوه استفاده از آن را فراگیرند . آمپول گلوکاگون در شیشه های ۱ میلی گرمی عرضه می شود و در صورت نیاز نصف و یا تمام آن به صورت عضلانی در (ناحیه باسن) تزریق می گردد . آمپول گلوکاگون همانند انسولین نباید تحت تأثیر دمای خیلی بالا یا پایین قرار بگیرد. همچنین شما باید همیشه به تاریخ انقضای آمپول گلوکاگون خود نیز توجه داشته باشید زیرا بعد از این تاریخ اثرات آمپول کاهش پیدا خواهد کرد. معمولاً ۱۵ دقیقه بعد از تزریق آمپول گلوکاگون شخص بیهوش می آید. در غیر این صورت میتوان همین مقدار را دوباره تزریق کرد و یا بیمار را به نزدیکترین مرکز درمانی اورژانس رساند. بعد از بیهوش آمدن شخص لازم است تا مقداری غذای جامد حاوی نشاسته (نان یا برنج) به وی خوراند شود.

گاهی اوقات به دنبال یک حمله شدید هیپوگلیسمی حالت تهوع و استفراغ رخ می دهد این حالت معمولاً در اثر ترشح هورمون گلوکاگون توسط لوزالمعده است. در این مواقع بهتر است قند خون و نیز کتون ادرار اندازه گیری و قرصهای ضد تهوع مصرف شود . اگر قند خون با وجود درمان هیپوگلیسمی همچنان پایین است، در ادرار مقادیر متوسط و یا زیادی کتون وجود دارد و یا استفراغ کماکان ادامه پیدا می کند لازم است تا هر چه سریعتر بیمار را به مراکز درمانی اورژانس رساند. زمان یکی دیگر از اقدامات ضروری در مورد حمله هیپوگلیسمی تهیه کارت شناسایی دیابت است. در این کارت که باید ترجیحاً به صورت گردنبند همیشه همراه شما باشد، نام بیماری شما نوع و مقدار داروهای مصرفی و شماره تلفن های ضروری جهت تماس از جمله تلفن منزل و پزشک معالج شما آورده شده اند . شما می توانید در این کارت علاوه بر اطلاعات فوق اقداماتی را که افراد دیگر باید هنگام بروز حمله هیپوگلیسمی انجام دهند نیز اضافه کنید. در ادامه نمونه ای از یادداشتی که می توان بر روی کارت شناسایی افراد دیابتی نوشت و توسط انجمن دیابت ایران تهیه گردیده ، آورده شده است : من مبتلا به بیماری قند می باشم. داروهای تجویز شده برای من عبارتند از (نام و مقدار داروهای مصرفی) اگر مرا در محلی بیهوش یافتید خواهشمندم به نزدیکترین بیمارستان انتقالم داده ، این کارت را به متصدیان بیمارستان ارائه فرمایید و در صورتی که قادر باشم چیزی بنوشم ، قبل از انتقال لطفاً مقداری مایع شیرین مثل شربت قند به من بخورانید. متشکرم

گاهی اوقات افتراق بین انواع شدید کتواسیدوز دیابتی و هیپوگلیسمی به آسانی میسر نیست ، چون در هر دو مورد کاهش سطح هوشیاری وجود دارد. در این مواقع تشخیص صحیح از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا اندازه گیری سریع درمان نامناسب نتایج نامطلوبی در برخواهد داشت. بهترین کار در اینجا قند خون است چون از این طریق به راحتی می توان قند خون پایین (هیپوگلیسمی) را از قند خون بالا (کتواسیدوز دیابتی) تشخیص داد. البته وجود بعضی علامتها نیز می تواند در تشخیص دقیقتر به شما کمک کند. وجود سابقهٔ پرادراری و پرنوشی و قند خون بالا در روز قبل، شروع تدریجی علائم طی چند ساعت و پوست خشک، گرم و برافروخته بیشتر به نفع کتواسیدوز دیابتی و سابقه قند خون پایین، عدم مصرف وعده های غذایی مخصوصاً میان وعده ها ، فعالیت ورزشی شدید، شروع ناگهانی علائم، تعریق زیاد و پوست سرد و رنگ پریده مطرح کننده هیپوگلیسمی می باشند. در پایان ذکر این نکته لازم است که به دنبال یک حمله شدید هیپوگلیسمی به علت کاهش زیاد ذخایر قند بدن مخصوصاً در کبد احتمال بروز حملات تکراری هیپوگلیسمی شدید طی ۲۴ ساعت آینده زیاد است. بنابراین همیشه در این مواقع با راهنمایی پزشکتان مقدار انسولین تزریقی خود را کاهش دهید .