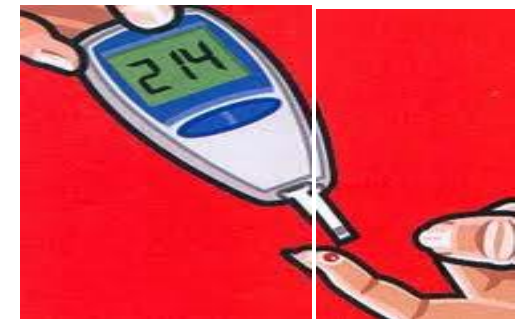


همیشه پیش از رانندگی میزان قند خون خود را چک
نمایید.

اگر احساس می کنید ممکن است دچار افت قند خون
شوید، ماشین خود را به کنار راه هدایت نموده و سوئیچ
را خارج کنید، از روی صندلی بلند شوید و به مصرف مواد
قندی بپردازید.

تا وقتی که مطمئن نشدید میزان قند خونتان به حالت
طبیعی بازگشته است شروع به رانندگی مجدد نکنید.



نکات مهم:

* زمان غذا خوردن را عقب نیندازید.

* همیشه یک میان وعده بین صبحانه و ناهار، ناهار و شام و
موقع خواب داشته باشید. این میان وعده می تواند یک عدد
میوه، یک لیوان شیر یا مختصری نان و پنیر باشد.

* هیچکدام از وعده های غذایی را حذف نکنید.

* قبل از ورزش کردن اگر قند خون شما کمتر از 100 mg/dl
است باید غذای بیشتری بخورید..

* همیشه مواد غذایی قندی برای شرایط اضطراری همراه
داشته باشید.

* به دوستان یا اعضای خانواده تان اطلاع دهید که به هنگام
افت قند خون چه علائمی ایجاد میشود و آنها باید چگونه
برای مداوای شما اقدام کنند، ممکن است در زمان بروز این
مشکل قادر نباشید درست فکر کنید.

منابع: ۱. بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت
۲. Consult Nursing. (پایگاه اطلاعاتی)



بسمه تعالی

هیپوگلیسمی (افت قند خون)



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده: فاطمه گلستانی

بازنگری: مهر ۱۴۰۴

هیپو گلاسمی

هیپوگلاسمی یک اصطلاح پزشکی است که به کم بودن قند خون اطلاق می شود. کم بودن قند خون زمانی اتفاق می افتد که شما تحت درمان با انسولین یا انواع خاصی از داروهای مخصوص دیابت قرار دارید.

چرا قند خون شما افت میکند؟

- * تزریق انسولین بیش از اندازه
- * مصرف تعداد زیادی قرص
- * تاخیر در وعده غذایی یا جا انداختن وعده غذایی
- * مصرف غذای ناکافی پس از تزریق انسولین
- * فعالیت بیش بینی نشده یا بیش از حد
- * افت قند خون با چه علائمی همراه است؟
- * احساس گرسنگی، رعشه یا لرزش
- * تعریق، اضطراب یا تحریک پذیری و بیقراری
- * رنگ پریدگی، ضربان تند یا تپش قلب
- * مورمور شدن لبها

در صورتی که پایین افتادن قند خون ادامه یابد علائمی همچون تاری دید، سردرد، سرگیجه، عصبانیت، صحبت های نامربوط، رفتارهای غیرعادی و کاهش سطح هوشیاری در شما ایجاد خواهد شد.



چگونه افت قند خون را درمان کنیم؟

- * ۵ حبه قند یا نصف فنجان آب میوه مصرف کنید
- * پس از درمان اولیه (مصرف آب میوه یا قند)
- * مصرف یک غذای سبک مانند نان و پنیر، شیر و بیسکویت.

اگر بیهوش شده باشید یا قادر به خوردن نباشید نباید هیچ ماده ای از طریق دهان به شما داده شود. همراه شما باید شما را به روی پهلو قرار دهد و سریعاً با مرکز اورژانس تماس بگیرد.



اگر میخواهید در طول شب چار اکت قند خون نشوید:

- * برای احتیاط یک ماده غذایی قندی نزدیک تخت خود بگذارید.
- * هنگام خواب یک خوراک سبک بخورید، مانند شیر و بیسکویت، نصف ساندویچ، میوه.