

علائم افزایش قند خون

پرخوری، تشنگی، پرنوشی، دفع ادرار زیاد در فواصل نزدیک به هم، خشکی لبها و مخاط دهان، تهوع و استفراغ، درد عضلانی و شکمی، افزایش تعداد نبض، پوست گرم، سردرد، گرفتگی پاها، کاهش فشار خون، افزایش تعداد و عمق تنفس، سنگینی معده، خستگی پذیری، تغییرات ناگهانی بینایی، بی‌حسی دست‌ها و پاها، کندی روند ترمیم زخم‌ها، عفونت‌های عود کننده، کاهش وزن در صورت تداوم علائم و عدم درمان منجر به تیرگی شعور، استشمام بوی استن در تنفس و نهایتاً بیهوشی و کما شود.

هنگام بروز علائم افزایش قند خون چه کار

باید کرد؟

- اگر دستگاه سنجش قند خون دارید، قند خون خود را بسنجید.
- مایعات فراوان از قبیل آب، چایی (بدون قند) بنوشید.
- در صورت عدم بهبود علائم، پزشک خود مراجعه کنید.
- از مصرف خودسرانه انسولین با داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون جدا جلوگیری کنید.

علل افزایش قند خون

- خوردن بیش از حد مواد غذایی پرکالری
- مصرف ناکافی انسولین با داروهای خوراکی
- پایین آورنده قند خون
- ناراحتی فشار عصبی هیجان و تب
- کم تحرکی و عدم انجام حرکات سبک

علائم کاهش قند خون عبارتند از

احساس گرسنگی، تعریق شدید، لرزش، ضعف و بی‌حسی، سردرد، گیجی، زودرنجی و عصبانیت، هیجان، اضطراب، اختلال در قضاوت و رفتار، احساس کرخ شدن لب‌ها و زبان، تلوتلو خوردن به هنگام راه رفتن، دوبینی، خواب آلودگی، رنگ پریدگی، سرد شدن دست‌ها و پاها، در صورت ادامه علائم و عدم درمان کاهش هوشیاری، تشنج و در نهایت بیهوشی و اغما.



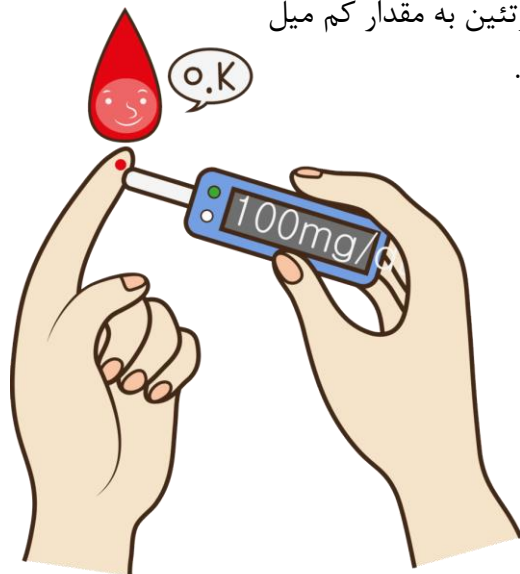
هنگام بروز علائم کاهش قند خون

چه کار باید کرد؟

۱- اگر دستگاه سنجش خون دارید، قند خون خود را چک کنید.

۲- در صورت کاهش قند خون از میزان تعیین شده مجاز توسط پزشک معالج و بروز علائم بالینی مقادیر کمی از مایعات شیرین مثل آب قند آبمیوه نوشابه شیر و شربت و ... بنوشید.

۳- در صورت عدم بهبود علائم ظرف ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مجدداً مایعات شیرین محدود بنوشید و در صورت بهبودی مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین به مقدار کم میل کنید.



باسمه تعالی



دیابت

تهیه کننده: زهرا عابدی (کارشناس پرستاری)

بیمارستان امام حسن مجتبی

زمستان ۱۴۰۳

منبع: برونر سودارث ۲۰۲۲

مسئول علمی بخش: دکتر مجتبی زرین

کد مستند سازی: pph.in.45.1



ورزش و دیابت

ورزش و فعالیت‌های عضلانی باعث بهبود خون‌رسانی به بافت‌ها و مصرف قند در عضلات می‌شود و در نتیجه قند خون پایین می‌آید. حرکات ورزشی باید ممتد و سبک باشند و از ورزش‌های سنگین که ممکن است قند خون را سریعاً کاهش در مواردی افزایش دهند اجتناب گردد. برنامه ورزشی سبک و منظم نیاز بیماری دیابتی را به انسولین یا داروهای خوراکی کمتر می‌کند و بهترین برنامه اساسی نرمش مرتب صبحگاهی به مدت ۲۰ دقیقه در فضای آزاد یا در اتاق با پنجره باز می‌باشد.

توصیه‌های ضروری

مرتباً به پزشک معالج خود مراجعه و دستورات وی را رعایت نمایید.

ورزش و فعال جسمی سبک روزانه داشته باشید.

بهرتر از غذای مصرفی در ۵ تا ۶ وعده تقسیم و میل شود تا قند خون بیش از حد بالا نرود.

در صورت تمایل برای شیرین کردن مواد خوراکی می‌توان جایگزین‌های شکر استفاده کرد.

با توجه به اینکه در این بیماری مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها کاهش می‌یابد. بنابراین نکات

بهداشتی را به دقت رعایت نمایید و از پیدایش زخم بریدگی و فرورفتن اجسام نوک تیز در دست و پای خود جلوگیری کنید.

پاهای خود را مرتب با مواد ضد عفونی کننده ضعیف مثل صابون‌های ملایم شستشو دهید و هم از نظر پیدایش زخم خراش یا قرمزی پوست معاینه کنید

به دلیل کم حسی پاها از راه رفتن بدون کفش حتی در منزل اجتناب نمایید و از پوشیدن کفش‌های تنگ و کاملاً بسته خودداری کنید.

برای جلوگیری از حملات کاهش قند خون به خصوص در رانندگی همیشه چند حبه قند یا شکلات همراه خود داشته باشید.

توسعه افراد غیر متخصص را که ممکن است به اختلاف کنترل قند خون شما بینجامد به هیچ وجه نپذیرید

از مصرف دخانیات خودداری کنید

حتی اگر از کنترل مطلوب قند خون برخوردار هستید به طور مرتب سال یک بار جهت معاینات قلبی و کنترل گردش خون آزمایشات چربی خون بررسی اعصاب یه‌ها و چشم‌های خود به پزشک مراجعه کنید.