

عوارض کوتاه مدت دیابت شامل افت قند خون

(هیپوگلاسمی) و افزایش قند خون (هایپر گلاسمی) می باشد.

هیپوگلاسمی (کاهش قند خون):

به طور طبیعی با خوردن غذا و ورود آن به معده، هضم در معده آغاز می شود. به دنبال آن غذا در روده باریک به قند (گلوکز) تجزیه شده و گلوکز وارد جریان خون می شود. همزمان انسولین نیز توسط لوزالمعده به داخل خون آزاد می گردد. نهایتاً گلوکز یا قند با کمک انسولین وارد سلولهای بدن شده و جهت تولید انرژی و زنده ماندن آنها به کار می رود.

در مواردی مانند غذا نخوردن و استفاده زیاد از داروهای کاهنده قند خون چه به صورت خوراکی و چه به صورت تزریقی در افراد دیابتی، قند خون کاهش می یابد که ممکن است به طور ناگهانی یا به صورت تدریجی باشد. باید از بوجود آمدن افت قند خون جلوگیری شود و در صورت به وجود آمدن این حالت باید افت قند خون هر چه سریعتر درمان شود زیرا سلولهای مغزی از میان اشکال مختلف قندها فقط می توانند گلوکز را استفاده کنند و همچنین نمی توانند قند خون را ذخیره کرده و در مواقع افت قند از ذخایر خود استفاده کنند. در نتیجه احتمال آسیب به سلولهای مغز در این حالت وجود دارد.

علائم و نشانه های کاهش قند خون چیست؟

این علائم ممکن است به طور ناگهانی اتفاق بیفتند. علائم همچنین از هر شخص به شخص دیگر می تواند متغیر باشد و از طرف دیگر به میزان قند خونی که معمولاً بیمار داشته بستگی

دارد. اما به هر حال به طور کلی این علائم و نشانه ها را به دو دسته تقسیم می کنیم:

علائم عصبی:

مانند ناتوانی در تمرکز، احساس سبکی سر، گیجی، کاهش حافظه، بی حسی لب و زبان، بریده بریده صحبت کردن، رفتارهای بی منطق یا تهجمی، دو بینی و خواب آلودگی و... می باشد.

علائم عمومی:

شامل تعریق، لرز، تپش قلب، عصبانیت، گرسنگی، ضعف، پوست مرطوب، رنگ پریدگی و... می باشد.

در موارد افت شدید قند خون، عملکرد سلولهای مغزی آنچنان تخریب شده که بیمار به کمک دیگران نیاز پیدا می کند. علائم ممکن است شامل رفتارهای عدم آگاهی به زمان و مکان، تشنج مشکل از خواب بیدار شدن یا از دست دادن سطح هوشیاری باشد.

علائم افت قند خون در شب:

نمناک بودن لباس و ملافه، کابوس دیدن، احساس خستگی و سردرد پس از بیدار شدن هنگام افت قند خون ممکن است هیچ کدام از علائم را نداشته باشید مطمئن ترین راه برای اطلاع یافتن از افت قند خون کنترل قند خون می باشد.

علائم افت قند خون زمانی رخ می دهد که قند خون

- به ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر یا کمتر می رسد. معمولاً افت قند خون به یکی از دلایل زیر رخ می دهد:
- خوردن و یا تزریق بیش از اندازه داروهای کاهنده قند خون
- فعالیت بدنی بیش از اندازه

• گرسنگی طولانی مدت

اقداماتی که باید هنگام افت قند انجام دهید:

پس از کنترل قند خون و اطمینان از افت قند خون بلافاصله باید یک قند سریع الجذب استفاده کنید. باید همیشه قند همراه خود داشته باشید.

• مواردی که به سرعت قند خون را بالا می برد: سه حبه قند

• نصف لیوان آبمیوه

• یک قاشق شکر یا عسل

۱۵ دقیقه بعد از صرف یکی از موارد فوق، قند خونتان را اندازه بگیرید.

اگر افزایش نیافته بود دوباره این کار را تکرار کنید تا قند خونتان به ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر برسد سپس یک میان وعده مصرف شود. در صورتیکه قند خون ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر نرسد باید با اورژانس تماس گرفته شود.

• فرد بیهوش باید به پهلو خوابانده شود.

• مصرف میان وعده ها تا حد زیادی می تواند از حملات افت قند خون جلوگیری کند.

چنانچه بیمار بیهوش شده هرگز نباید از راه دهان چیزی به وی خورانده شود؛ زیراخطر خفگی وجود دارد. بیمار را به پهلو بخوابانید و همزمان با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته تا در اسرع وقت آمبولاس و پرسنل فوریتهای پزشکی جهت درمان مریض اعزام شوند در این فاصله آمپول گلوکاگون توسط شخص آموزش یافته تزریق شود.



عوارض کوتاه مدت دیابت و راههای درمان آن



بیمارستان گلديس شاهين شهر- واحد آموزش به بیمار

تهيه و تنظيم: سيما بشاورد- کارشناس ارشد پرستاری

زمستان ۱۳۹۲- کد پمفلت: AW 6- 07

منبع: بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

▪ پر ادراری

▪ اختلال در بهبود زخم

علل افزایش قند خون:

• مصرف نکردن انسولین و یا قرص های کاهنده خون

• پرخوری

• کاهش فعالیت فیزیکی

• استرس

• عفونت ها

• جراحی و بیماریها

در بسیاری از موارد، قند خون بالا هیچ کدام از علائم فوق را ندارد

و شما فقط با اندازه گیری قند خون در آزمایشگاه و یا با دستگاه

گلوکومتر متوجه آن می شوید. اگر قند خونتان بیش از حد بالا می

باشد، با فواصل زمانی کمتری قندتان را اندازه گیری کنید. در

صورت وجود کتون در ادرار با پزشک معالجتان تماس بگیرید.

مصرف دارو و انسولین را طبق برنامه ادامه دهید و مایعات بدون

قند بیشتری بنوشید. در صورت عدم وجود کتون در ادرارو کمتر

بودن قند خون از ۳۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر به فعالیت بدنی

پردازید.

توصیه های لازم به افراد دیابتی برای پیشگیری از

افت قند خون:

• بیماران دیابتی (بخصوص کسانی که انسولین تزریق می

کنند) همیشه باید مقداری مواد قندی همراه خود داشته باشند

تا در صورت حملات افت قند خون از آن استفاده کنند .

• بیماران باید از خوردن غذاهای پرکالری و پرچربی مثل

دسرها (برای نمونه کیکها و بستنی) جهت درمان افت قند

خون پرهیز کنند .

• همیشه کارت مخصوص بیماری و شماره تلفن تماس با یکی

از اعضای خانواده اتان را همراه داشته باشند .

• از افت قند خون می توان با هماهنگ کردن دریافت غذا،

تزریق انسولین ، ورزش و فعالیت پیشگیری کرد .

• داشتن ۶ وعده غذایی اصلی شامل ۳ وعده اصلی و ۳ میان

وعده برای افراد دیابتی ضروری می باشد .

• اندازه گیری قند خون باید به طور منظم انجام شده و نتایج

ثبت شود و در صورت مشکل در تنظیم میزان قند خون و

تکرار علائم و نشانه های افت قند، به پزشک مراجعه کنید.

هایپر گلاسمی (افزایش قند خون):

افزایش قند خون را هایپرگلاسمی میگویند که به دلایل مختلفی

روی میدهد.

علائم هایپر گلاسمی (افزایش قند خون):

▪ پر خوری

▪ پرنوشی

▪ خواب آلودگی