



رژیم درمانی در افت قند خون

افت قند خون (هیپوگلیسمی)

افت قند خون (هیپوگلیسمی) معمولاً در افراد مبتلا به دیابت مشاهده می‌شود. با این حال، افت قند خون (هیپوگلیسمی) ممکن است در افرادی که به دیابت مبتلا نیستند نیز رخ دهد. کمبود هورمونی، برخی بیماری‌ها و مصرف الکل نیز در افت قند خون نقش دارند.

افت قند خون (هیپوگلیسمی) عبارتست از قند خون زیر ۸۰ میلی گرم در دسی لیتر.

درمان فوری افت قند خون (هیپوگلیسمی) وقتی لازم است که میزان قند خون ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر یا کمتر باشد

دلایل عمده ی افت قند خون (هیپوگلیسمی)

* افزایش فعالیت فیزیکی یا انجام ورزش

* به تأخیر انداختن صرف غذا یا حذف وعده های غذایی

* مصرف وعده های غذایی که حجم کمی دارند و دارای کربوهیدرات ساده مثل شکلات و قند هستند

* مصرف زیاد الکل

علائم ابتلا به افت قند خون (هیپوگلیسمی)

گرسنگی شدید

لرزش و سرگیجه

عصبانیت و بی قراری

تعریق سردرد

مشکل در تمرکز

تپش قلب

توهم

مورمور شدن اطراف لب ها و انگشتان

دو تا دیدن اشیاء و تاری دید

بیشتر شدن ضعف اضطراب تحریک پذیری

خواب آلودگی

پیشگیری از افت قند خون (هایپوگلیسمی)

۱. بین وعده‌های اصلی غذایی و همچنین قبل از خواب، میان وعده‌های کم حجم استفاده کنید. این بدان معناست که هر روز به جز ۳-

۲ وعده اصلی، ۵-۶ میان وعده کوچک نیز بخورید تا گلوکز بطور مداوم وارد جریان خون شود.

۲. غذاهای کربوهیدراتی را در طول روز تقسیم کنید. خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات در یک وعده، موجب آزاد شدن مقادیر زیادی

انسولین در خون می‌شود که پس از آن منجر به افت قند خون می‌گردد. برای مثال ۳-۲ واحد کربوهیدرات در وعده‌های اصلی و ۱

واحد کربوهیدرات در میان وعده‌ها مصرف کنید.

غذاهای کربوهیدراتی شامل نشاسته‌ها، میوه‌ها، شیر و ماست و غذاهای حاوی شکر می‌باشد
۳. از خوردن غذاهایی که مقادیر زیادی کربوهیدرات دارند، اجتناب کنید.

۴. از نوشیدنیهای کافئین دار نظیر قهوه اجتناب کنید.

مصرف کافئین علائمی شبیه افت قند خون را ایجاد کرده و موجب می‌شود که بیمار احساس بدتری داشته باشد.

۵. از مصرف الکل اجتناب کرده یا آنرا محدود نمایید. نوشیدن الکل با معده خالی موجب افت قند خون می‌شود.

۶. مصرف چربی را کاهش دهید. رژیم‌های پرچرب بخصوص چربیهای اشباع، اجازه استفاده بدن از انسولین را نمی‌دهند (مقاومت انسولین).

اگر بدن شما به این درمان پاسخ نداد به اورژانس تماس بگیرید

اگر بدن شما به مصرف کربوهیدرات جواب نداد یا وارد مرحله ی ضعف، غش و بیهوشی شدید احتمالاً به هیپوگلیسمی شدید مبتلا شده و نیاز به درمان پزشکی فوری دارید. حتماً در این شرایط یکی از اطرافیان و همکارانتان باید به شما گلوکاگون تزریق نمایند (هورمونی که سریعاً مقدار قند خون شما را افزایش می دهد). شما باید از قبل به یکی از این افراد نحوه ی تزریق را آموزش دهید. اگر اطرافیان شما با نحوه ی تزریق گلوکاگون آشنایی نداشتند باید بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید تا پزشک اورژانس فوراً برای درمان در این مرحله به فرد گلوکاگون تزریق نماید. در طی ۱۵ دقیقه بعد از تزریق فرد باید قادر به خوردن یک میان وعده باشد.

درمان افت قند خون (هایپوگلیسمی)

افت قند خون (هایپوگلیسمی) نیز از جمله انواع اختلالات دیابتی است که به علت پائین بودن سطح قند خون در فرد مبتلا بروز می کند. روش های مختلفی برای کنترل و درمان افت قند خون (هایپوگلیسمی) وجود دارد از جمله :

۱- مصرف ۱۰-۱۵ گرم کربوهیدرات ساده

۲- اندازه گیری مجدد قند خون بعد ۱۵ دقیقه

۳- مصرف مجدد ۱۵ گرم کربوهیدرات در صورت عدم رفع علائم افت قند خون (هایپوگلیسمی)

منابع تامین کننده ۱۵ گرم کربوهیدرات

نصف لیوان آب سیب و یا آب پرتقال / سه چهارم لیوان شربت زنجبیل / یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل / ۲ قاشق غذا خوری

کشمش / ۵ عدد آب نبات سفت / ۳ تا ۴ عدد قرص گلوکز / یک سروینگ ژل گلوکز

نکته : قندهای بیسکویت و شکلات که دارای چربی فراوان می باشد دیر تر جذب شده و برای درمان افت قند خون (هایپوگلیسمی) مناسب نمی باشد .