



Mashhad University of  
Medical Sciences



انگبین طب

## رژیم درمانی در افت قند خون (هیپوگلیسمی)

# Diet Treatment in Hypoglycemia

### ◀ درمان افت قند خون ▶

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:

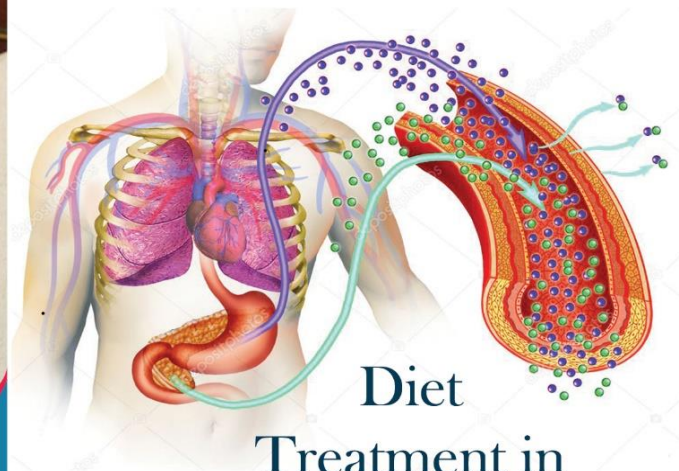
- ◀ مصرف 10-15 گرم کربوهیدرات ساده
- ◀ اندازه گیری مجدد قند خون بعد 15 دقیقه
- ◀ مصرف مجدد 15 گرم کربوهیدرات در صورت عدم رفع علائم افت قند خون
- ◀ منابع تامین کننده 15 گرم کربوهیدرات
- ◀ نصف لیوان آب سیب و یا آب پرتقال/ سه چهارم لیوان شربت زنجبیل / یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل / 2 قاشق غذا خوری کشمش / 5 عدد آب نبات سفت / 3 تا 4 عدد قرص گلوکز / یک سروینگ ژل گلوکز

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



- ◀ از نوشیدنی های کافئین دار نظیر قهوه اجتناب کنید.
- ◀ مصرف کافئین علائمی شبیه افت قند خون را ایجاد کرده و موجب می شود که بیمار احساس بدتری داشته باشد.
- ◀ از مصرف الکل اجتناب کرده یا آنرا محدود نمایید. نوشیدن الکل با معده خالی موجب افت قند خون می شود.
- ◀ مصرف چربی را کاهش دهید. رژیم های پرچرب بخصوص چربیهای اشباع، اجازه استفاده بدن از انسولین را نمی دهند (مقاومت انسولین).

- ◀ اگر بدن شما به این درمان پاسخ نداد با اورژانس تماس بگیرید؛ اگر بدن شما به مصرف کربوهیدرات چواب نداد یا وارد مرحله ی ضعف، غش و بیهوشی شدید احتمالا به هیپوگلیسمی شدید مبتلا شده و نیاز به درمان پزشکی فوری دارید. حتما در این شرایط یکی از اطرافیان و همکارانتان باید به شما گلوکاگون تزریق نمایند(هورمونی که سرعبا 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.



## Diet Treatment in Hypoglycemia

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان



Hypoglycemia



## Diet Treatment in Hypoglycemia



### 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



HYPOGLYCEMIA

- ◀ مشکل در تمرکز
- ◀ تپش قلب
- ◀ توهم

- ◀ مورمور شدن اطراف لب ها و انگشتان
- ◀ دو تا دیدن اشیا و تاری دید
- ◀ بیشتر شدن ضعف اضطراب تحریک پذیری
- ◀ خواب آلودگی

### ◀ پیشگیری از افت قند خون ▶

- ◀ بین وعده های اصلی غذایی و همچنین قبل از خواب، میان وعده های کم حجم استفاده کنید. این بدان معناست که هر روز به جزء ۲-۳ وعده اصلی، ۵-۶ میان وعده کوچک نیز بخورید تا گلوکز بطور مداوم وارد جریان خون شود.
- ◀ غذاهای کربوهیدراتی را در طول روز تقسیم کنید. خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات در یک وعده، موجب آزاد شدن مقادیر زیادی انسولین در خون می شود که پس از آن منجر به افت قند خون می گردد. برای مثال ۲-۳ واحد کربوهیدرات در وعده های اصلی و ۱ واحد کربوهیدرات در میان وعده ها مصرف کنید.
- ◀ غذاهای کربوهیدراتی شامل نشاسته ها، میوه ها، شیر و ماست و غذاهای حاوی شکر می باشد.
- ◀ از خوردن غذاهایی که مقادیر زیادی کربوهیدرات دارند اجتناب کنید.



### علائم ابتلا به افت قند خون (هیپوگلیسمی)

- ◀ گرسنگی شدید
- ◀ لرزش و سرگیجه
- ◀ عصبانیت و بی قراری
- ◀ تعریق سرد

### افت قند خون (هیپوگلیسمی)

افت قند خون (هیپوگلیسمی) معمولاً در افراد مبتلا به دیابت مشاهده می شود. با این حال، افت قند خون (هیپوگلیسمی) ممکن است در افرادی که به دیابت مبتلا نیستند نیز رخ دهد. کمبود هورمونی، برخی بیماری ها 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.

