

Managing hypoglycaemia - Dari | دری

مدیریت هیپوگلیسمی (یا کم شدن گلوکوز خون)

علائم هایپو چیست؟

علیرغم آنکه این علائم از شخصی به شخص دیگر متفاوتند، بعضی از نشانه‌های مشترک آن عبارتند از:

- « ضعف، لرزه و ارتعاش
- « عرق کردن
- « احساس سبکی در سر/سرچرخی
- « سر درد
- « عدم تمرکز/تغییر رفتار
- « گریه کردن/زاری کردن
- « کج خلقی
- « گرسنگی
- « احساس بی حسی در اطراف لب و انگشتان
- « تپش سریع قلب
- « تاری دید.

در صورتی که هرکدام از این علائم را داشتید، سطح گلوکوز در خون تان را چک کنید. در صورتی که قادر به انجام این کار نبودید، این علائم را به منزله هایپو در نظر بگیرید.

تداوی هایپو به چه قسم است؟

تداوی عاجل هایپو برای جلوگیری از پایین آمدن بیشتر گلوکوز خون شما حائز اهمیت است. عدم درمان هایپو ممکن است خطرناک باشد و شما را در معرض بیهوشی قرار دهد.

اولین کاری که باید بکنید این است که از ایمنی خود مطمئن شوید. اگر در حال رانندگی موثر هستید، در کنار جاده متوقف شوید.

هیپوگلیسمی، که با نام هایپو نیز شناخته می شود، زمانی که سطح گلوکوز در خون از میزان 4mmol/L در افراد مصاب به مرض شکر کمتر می شود، اتفاق می افتد. هایپو در افراد مصاب به مرض شکر که انسولین یا سایر دواهای کاهش گلوکز را مصرف می کنند پیدا میشود.

دلایل اصلی هایپو چیست؟

- « ممکن است هایپو به یک یا چند دلیل از دلایل زیر اتفاق بیافتد:
- « مصرف بیش از حد انسولین و سایر دواهای کاهنده قند خون
- « تزریق انسولین به پوست که توده هایی از آن دارد مکرراً به همان ناحیه موسوم به (لیپو هیپرتروفیک) تزریق می شود
- « تاخیر و یا فراموش نمودن صرف یک وعده غذایی
- « نخوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات به میزان کافی
- « فعالیت بدنی غیرمعمول
- « ورزش شدیدتر از حد معمول
- « نوشیدن زیاد مشروبات الکلی
- « نوشیدن مشروبات الکلی بدون صرف غذاهای حاوی کربوهیدرات به میزان کافی.



قدم 1 - مهمترین قدم!

مقداری کربوهیدرات با قابلیت جذب عاجل بخورید (که به راحتی قورت کرده بتوانید) مانند:

- « تابلیت گلوکوز معادل 15g کربوهیدرات یا
- « 6-7 شیرینی جیلی معمولی و یا 4 شیرینی جیلی بزرگ یا
- « 1 تیوپ ژل خوراکی گلوکوز (معادل 15g کربوهیدرات) یا
- « 1/2 قوطی 150mL نوشابه معمولی (نه رژیمی) یا
- « 100mL Lucozade® یا
- « 3 قاشق چایخوری شکر یا عسل یا
- « 1/2 لیوان (125mL) جوس.

سطح گلوکز خونتان را دوباره پس از 10-15 دقیقه چک یا امتحان کنید تا مطمئن شوید که از 4mmol/L بالاتر رفته است. در صورتی که نرفته بود، مرحله 1 را تکرار نمایید.

اگر شما دواي مرض شکر را مصرف می کنید که در ترکیب با دوايي به نام (Glucobay®) acarbose منجر به وقوع هايپو می شود، دراین صورت ضرورت است که با استفاده از گلوکز خالص مانند تابلیت گلوکز، ژل گلوکوز یا Lucozade®، هايپو را تداوی کنید.

قدم 2

لازم است که به خوردن کربوهیدرات تا زمانی که سطح گلوکوز خونتان از 4mmol/L بالاتر رود ادامه دهید. اگر تا وعده غذایی بعدی تان بیشتر از 20 دقیقه مانده است، مقداری کربوهیدرات بخورید مانند:

- « 1 توتۀ نان یا
- « 1 لیوان (250mL) شیر یا شیر سویا یا
- « 1 دانه میوه یا
- « 4 کشته زردآلو یا
- « 1 قاشق غذاخوری کشمش یا
- « 1 پیاله کوچک (100g) ماست میوه ای.

با داکتر یا فرد مسلکی صحتی مرض شکر خود، به منظور مشاوره فردی در مورد تداوی هايپو، صحبت کنید.

قلم انسولین ، نظارت مداوم بر گلوکوز (CGM) و فلش نظارت بر گلوکوز (Flash GM): اگر شما انسولین قلمی مصرف میکنید با متخصص سلامت مرض شکر خود، در مورد تداوی و مدیریت هايپو ها، گپ بزنید.

در صورت عدم تداوی هايپو چه اتفاقی خواهد افتاد

در صورتی که هايپو بدون تداوی نشده رها شود، سطح گلوکوز خون به پایین افتادن ادامه می دهد که ممکن است باعث هیپوگلیسمی شدید (بیهوشی یا تشنج) گردد. هیپوگلیسمی شدید یکی از تکلیف های است که شما به تنهایی از پس تداوی آن بر نمی آید و به کمک افراد دیگر ضرورت دارید. اطلاع خانواده و دوستان شما از اینکه شما مصاب به مرض شکر هستید و اینکه به هنگام هايپو شدید چه باید کرد، حائز اهمیت است.

داکتر یا فرد مسلکی تعلیم مرض شکر ممکن است به شما توصیه نمایند که همواره گلوکاگون (glucagon) را به منظور استفاده برای مواقع هايپو شدید به همراه داشته باشید. شما و یا فرد مسلکی مرض شکر می توانید به فامیل و دوستان نشان دهید که چگونه باید از آن استفاده نمود. گلوکاگون (glucagon) هورمونی است که از راه پیچکاری، سطح گلوکوز را در خون شما بالا می برد.

چنانچه شما یک هايپو شدید را تجربه کردید، در اسرع وقت به داکتر خود اطلاع دهید تا دلیل آن را بررسی نموده و برنامه مدیریت مرض شکر شما را بازبینی نماید. همچنین شما می توانید درباره اینکه چه زمانی می توانید فعالیت های عادی تان مانند رانندگی را از سر بگیرید با او صحبت کنید.



موارد دیگری که باید در نظر داشته باشید

- « یک کارت که در آن نوشته شده باشد که مصاب به مرض شکر هستید را به همراه داشته باشید.
- « همواره درمان هایپو را به همراه داشته باشید.
- « نوع هایپوای که دچارش می شوید را یادداشت کنید تا بتوانید درباره آن با داکتر و یا فرد مسلکی صحتی مرض شکر خود صحبت کنید.
- « مهم است که هایپو بیش از اندازه مثلا با خوردن میزان بیشتر از حد پیشنهاد شده کربوهیدرات تداوی نشود. چون ممکن است باعث بالا رفتن بیش از اندازه سطح شکر خون شما گردیده و روند کنترل مرض شکر شما را دچار اشکال کند.
- « مطمئن شوید که اشخاصی که در اطراف شما هستند مانند خانواده، دوستان، همکاران، کارکنان مکتب یا مراقبان آشنا به تشخیص و تداوی هایپو هستند.
- « الکل خطر ابتلا به هایپو را افزایش داده می تواند. قبل از نوشیدن الکل مطمئن شوید که خوراکی های دارای کربوهیدرات را صرف نموده اید و یا میان وعده هایی که دارای کربوهیدرات هستند را همراه با الکل مصرف نمایید. قبل از خواب نیز سطح گلوکز در خونتان را چک کنید و میان وعده هایی دارای کربوهیدرات میل نمایید. درباره الکل و مرض شکر با داکتر و فرد مسلکی صحتی مرض شکر گفتگو نمایید.
- « سطح گلوکوز خونتان را قبل از رانندگی بررسی کنید و اطمینان حاصل کنید که از 5mmol/L بالاتر باشد. اگر یک هایپو را پشت سر گذارده اید پیشنهاد می شود که حداقل 30 دقیقه قبل از رانندگی صبر کنید تا مطمئن شوید که خطر رفع شده است. برای معلومات بیشتر به کتابچه NDSS مراجعه کنید: Diabetes and Driving (مرض شکر و رانندگی).



چه باید کرد اگر فردی بیهوش، خواب الود نتواند چیزی را قورت کند

- این یک وضعیت عاجل است! به هیچ وجه به او از راه دهان غذا و نوشیدنی نخورانید.
- « فرد را به سوی یک پهلو قرار دهید و مطمئن شوید که مسیر تنفسی او باز است.
- « در صورتی که سرنگ گلوکاگون (glucagon) موجود است و شما طرز استفاده از آن را فرا گرفته اید، آن را پیچکاری کنید.
- « با آمبولانس به تماس شوید (به 000 زنگ بزنید) و توضیح دهید که شخصی بیهوش شده است و مصاب به مرض شکر می باشد.
- « همراه آن شخص تا هنگام رسیدن آمبولانس بمانید.

ناآگاهی از هایپو

- این وضعیت زمانی اتفاق می افتد که فرد علائم زود هنگام هایپو را احساس نمی کند و هنگامی متوجه آن می شود که یا سطح گلوکوز خون را چک می کند و یا سطح آن بسیار پایین آمده است.
- در صورتی که سالها از ابتلا شما به مرض شکر و هایپومی گذرد، احتمال وقوع هایپو بدون احساس علائم در شما محتمل تر است. ناخودآگاهی هایپو میتواند خطرناک باشد چرا که زمانی شما متوجه آن می شوید که درمان آن سخت شده و ممکن است که بیهوش شوید.
- اگر مبتلا به هایپوی بدون علائم هستید و یا علائم شما تغییر می کنند، باید همیشه حتی هنگامی که احساس خوب بودن می کنید، سطح گلوکوز خونتان را بررسی نمایید. زمانی که سطح گلوکوز خونتان کمتر از 4mmol/L شده است، هایپو را تداوی کنید. اگر سطح گلوکوز خون شما بدون کدام علامتی پایین می آید، باید در این باره با داکتر و یا فرد مسلکی مرض شکر خود مشوره نمایید.

شما و NDSS

NDSS خدمات گسترده ای را برای کمک به مدیریت مرض شکر ارائه می دهد. این خدمات به شمول خط اطلاع رسانی و وب سایت برای ارائه مشوره در خصوص مدیریت مرض شکر، محصولات NDSS برنامه های وسیع حمایتی برای کمک به مدیریت مرض شکر شما می شود.