

مدیریت هیپوگلیسمی (کم شدن یا افت گلوکز خون)

علائم هایپو چیست؟

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

- « ضعف، ارتعاش و لرزه
- « عرق کردن
- « احساس سبکی در سر/سرگیجه
- « سر درد
- « عدم تمرکز/تغییر رفتار
- « گریستن/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 گلوکز در خونتان را اندازه گیری کنید. در صورتی که قادر به انجام این کار نبودید، این علائم را به منزله هایپو در نظر بگیرید.

چگونه هایپو درمان می گردد؟

درمان سریع هایپو برای متوقف نمودن بیشتر افت گلوکز خون شما حائز اهمیت است. عدم درمان هایپو ممکن است خطرناک باشد و شما را در معرض بیهوشی قرار دهد.

اولین اقدام این است که از ایمنی خود اطمینان حاصل کنید. اگر در حال راندن یک وسیله نقلیه هستید، آن را به کنار جاده منتقل کنید.

هیپوگلیسمی، که به عنوان هایپو نیز شناخته می شود، زمانی که سطح گلوکز در خون از میزان 4mmol/L در افراد دیابتی کمتر می شود، اتفاق می افتد. پدیده هایپو در افراد مبتلا به دیابت که انسولین یا سایر داروهای کاهش گلوکز را مصرف می کنند اتفاق می افتد.

اصلی ترین دلیل اتفاق افتادن هایپو چیست؟

- « هایپو ممکن است به یک یا چند دلیل از دلایل زیر اتفاق بیافتد:
- « مصرف بیش از اندازه انسولین و سایر داروهای 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.



گام 1 - مهمترین گام!

مقداری کربوهیدرات با قابلیت جذب سریع بخورید (که بتوانید به راحتی قورت دهید) مانند:

« قرص گلوکز معادل 15g کربوهیدرات یا

« 6-7 جیلی بیلی معمولی و یا 4 جیلی بیلی بزرگ یا

« 1 تیوپ ژل خوراکی گلوکز (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) آب میوه.

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

گام 2

شما باید به خوردن کربوهیدرات تا زمانی که سطح گلوکز 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 برش نان یا

« 1 لیوان (250mL) شیر یا شیر سویا یا

« 1 تکه میوه یا

« 4 کشته زردآلو یا

« 1 قاشق غذاخوری کشمش یا

« 1 پیاله کوچک (100g) ماست میوه ای.

با پزشک یا متخصص سلامت دیابت خود، به منظور مشاوره فردی در مورد درمان هایپو، گفتگو کنید.

قلم انسولین، نظارت مداوم بر گلوکز (CGM) و فلش نظارت بر گلوکز (Flash GM): اگر شما انسولین قلمی مصرف می کنید با متخصص سلامت دیابت خود، در مورد درمان و مدیریت هایپو ها، گفتگو کنید.

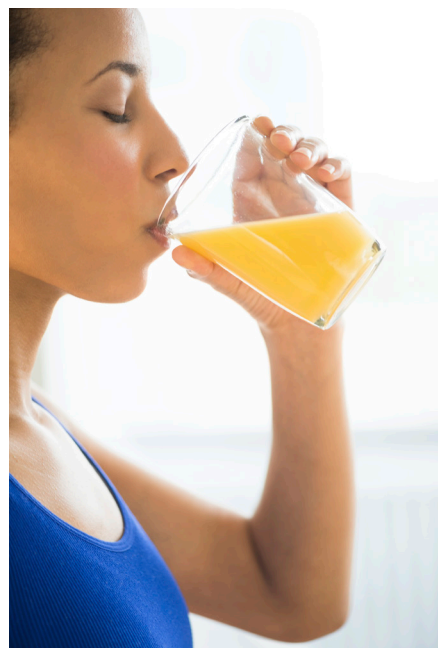
اگر هایپو درمان نشود چه اتفاقی خواهد افتاد

در صورتی که هایپو درمان نشده رها شود، سطح گلوکز خون به پایین افتادن ادامه می دهد که ممکن است باعث هیپوگلیسمی شدید (بیهوشی یا تشنج) گردد. هیپوگلیسمی شدید یکی از آن مسائلی است که شما به تنهایی از پس درمان آن بر نمی آید و به کمک اشخاص دیگر نیازمندید. آگاهی خانواده و دوستان شما از اینکه شما مبتلا به دیابت هستید و به هنگام هایپو شدید چه باید کرد، حائز اهمیت است.

پزشک یا مددکار دیابت ممکن است به شما توصیه نمایند که همواره گلوکاگون (glucagon) را به منظور استفاده برای مواقع هایپو شدید به همراه داشته باشید. شما و یا مددکار دیابت می توانید به فامیل و دوستان نشان دهید که چگونه باید از آن استفاده نمود. گلوکاگون (glucagon) هورمونی است که از راه تزریق، سطح گلوکز را در خون شما بالا می برد.

اگر شما یک هایپو شدید را تجربه نمودید، در اولین زمان ممکن به پزشکتان اطلاع دهید تا دلیل آن را بررسی نموده و برنامه مدیریت دیابت 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 گفتگو کنید.

اگر شما داروی دیابتی را مصرف می کنید که در ترکیب با دارویی به نام (Glucobay®) acarbose منجر به وقوع هایپو می شود، در این صورت لازم است که با استفاده از گلوکز خالص مانند قرص گلوکز، ژل گلوکز یا Lucozade®، هایپو را درمان کنید.



موارد دیگری که باید در نظر داشته باشید

- « یک کارت که در آن نوشته شده باشد که دیابت دارید را به همراه داشته باشید.
- « همواره درمان هاپیو را به همراه داشته باشید.
- « نوع هاپیوای که دچارش می شوید را یادداشت کنید تا بتوانید درباره آن با پزشک یا مددکار دیابتان صحبت نمایید.
- « مهم است که هاپیو بیش از اندازه مثلا با خوردن میزان بیشتر از حد پیشنهاد شده کربوهیدرات درمان نگردد. زیرا ممکن است باعث بالا رفتن بیش از اندازه سطح قند خون شما گردیده و روند کنترل دیابت شما را دچار اشکال نماید.
- « مطمئن شوید که اشخاصی که در اطراف شما هستند مانند خانواده، دوستان، همکاران، کارکنان مدرسه یا مراقبان آشنا به تشخیص و درمان هاپیو هستند.
- « الکل می تواند خطر ابتلا به هاپیو را افزایش دهد. پیش 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. پیش از خواب نیز سطح گلوکز در خونتان را بررسی کنید و میان وعده هایی دارای کربوهیدرات میل نمایید. درباره الکل و دیابت با پزشک و کارشناس دیابت گفتگو نمایید.
- « سطح گلوکز خونتان را قبل از راندن یک وسیله موتوری بررسی نماید و اطمینان حاصل کنید که از 5mmol/L بالاتر باشد. اگر یک هاپیو را پشت سر گذارده اید پیشنهاد می شود که حداقل 30 دقیقه قبل از راندگی صبر کنید تا مطمئن شوید که خطر رفع شده است. برای اطلاعات بیشتر به کتابچه NDSS مراجعه شود: Diabetes and Driving (دیابت و راندگی).



در هنگامی که شخصی کرخ / بیهوش یا ناتوان از قورت دادن گردید چه باید کرد

- این یک وضعیت اورژانسی است! به هیچ عنوان به او از راه دهان غذا و نوشیدنی نخورانید.
- « شخص را به سوی یک پهلو قرار دهید و اطمینان حاصل کنید که مسیر تنفسی او باز است.
- « در صورتی که سرنگ گلوکاگون (glucagon) موجود است و شما طرز استفاده از آن را فرا گرفته اید، تزریق نمایید.
- « با آمبولانس تماس بگیرید (به 000 زنگ بزنید) و توضیح دهید که شخصی بیهوش شده است و مبتلا به دیابت می باشد.
- « همراه آن شخص تا هنگام رسیدن آمبولانس بمانید.

ناآگاهی هاپیو

- این وضعیت زمانی اتفاق می افتد که شخص علائم زودهنگام هاپیو را احساس نمی کند و هنگامی متوجه آن می شود که یا سطح گلوکز خون را چک می کند و یا سطح آن بسیار پایین آمده است.
- در صورتی که سالها از ابتلا شما به دیابت و هاپیومی گذرد، احتمال وقوع هاپیو بدون احساس علائم در شما محتمل تر است. ناخودآگاهی هاپیو 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 هاپیوی بدون علائم هستید و یا علائم شما تغییر می کنند، باید همواره حتی هنگامی که احساس خوب بودن می کنید، سطح گلوکز خونتان را بررسی نمایید. زمانی که سطح گلوکز خونتان کمتر از 4mmol/L شده است، هاپیو را درمان نمایید. اگر سطح گلوکز خون شما بدون هیچ نشانه ای پایین می آید، باید در این باره با پزشک و یا مددکار دیابتان گفتگو نمایید.

شما و NDSS

طیف وسیعی از خدمات و پشتیبانی ها از طریق NDSS برای کمک به شما به منظور کنترل دیابتان در دسترس می باشد. این موارد شامل اطلاعات در مورد مدیریت دیابت از طریق تارغا و خط کمکی NDSS می باشد. محصولات، خدمات و برنامه های آموزشی ای که به شما در کنترل دیابت کمک می نمایند.