



سطح پایین قند خون: راهنمای سریع

سطح پایین قند خون چیست؟

- سطح پایین گلوکز (قند) خون، سطحی پایین‌تر از 4.0 mmol/L است.
- به این حالت، هیپوگلیسمی یا هیپو (افت) نیز گفته می‌شود.
- همه افراد مبتلا به دیابت دچار سطح پایین گلوکز خون نمی‌شوند. از پزشک خود بپرسید که آیا در معرض خطر هستید.

علائم کاهش سطح گلوکز خون

اگر هر یک از این علائم را متوجه شدید، بلافاصله سطح گلوکز خون خود را بررسی کنید.

دشواری تمرکز



احساس ضعف، لرزش یا لرزیدن



احساس گرسنگی



تعریق



مورمور شدن صورت



احساس سبکی سر یا سرگیجه



تغییر در بینایی



سردرد



همیشه وسایل لازم برای درمان افت قند خون را همراه خود داشته باشید

- تجهیزات پایش قند خون
- کیت تزریق گلوکاگون، در صورت توصیه پزشک
- ۲ یا ۳ نوع کربوهیدرات با اثر سریع
- میان‌وعده‌های حاوی کربوهیدرات با اثر طولانی

کاهش سطح پایین قند خون را به سرعت پیگیری کنید

اگر سطح قند خون شما کمتر از 4.0 mmol/L است، مراحل زیر را دنبال کنید.

مرحله ۱: 15 گرم کربوهیدرات سریع‌الاث‌ر بخورید.



۳ قاشق چای‌خوری شکر

یا



آب‌میوه ۱۵۰ میلی‌لیتر

یا



۶ پاستیل/آبنبات کوچک

مرحله ۲: ۱۵ دقیقه صبر کنید و سپس دوباره سطح قند خون خود را اندازه‌گیری کنید.

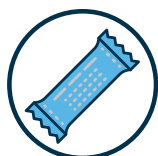


بالاتر از 4.0 mmol/L: به مرحله ۳ بروید



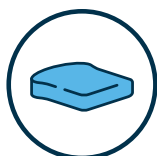
هنوز کمتر از 4.0 mmol/L: مرحله ۱ را تکرار کنید

مرحله ۳: اگر تا وعده‌ی غذایی بعدی شما بیش از ۱۵ دقیقه زمان باقی مانده است، ۱۵ گرم کربوهیدرات با اثر طولانی مصرف کنید.



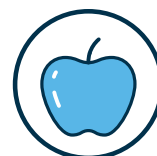
یک عدد موسلی بار

یا



یک برش نان

یا



یک تکه میوه

- اگر علائم کاهش قند خون دارید اما نمی‌توانید قند خون خود را اندازه‌گیری کنید، بهتر است مانند افت قند خون با آن برخورد کنید و برای درمان آن اقدام کنید.
- اگر قند خون بیش از حد پایین بیاید، ممکن است بیهوش شوید و به کمک پزشکی اورژانسی نیاز پیدا کنید.

به دیگران توضیح دهید که چگونه می‌توانند به شما کمک کنند

- به اطرافیان خود (خانواده، دوستان، همکاران) توضیح دهید چگونه می‌توانند افت قند خون را تشخیص دهند و چگونه می‌توانند به شما کمک کنند.
- به آن‌ها توضیح دهید که در صورت بیهوش بودن شما، هرگز نباید به شما غذا یا نوشیدنی بدهند.
- در عوض، بهتر است بلافاصله با ۰۰۰ تماس بگیرند.

چگونه می‌توان خطر را کاهش داد

- وعده‌های غذایی را حذف نکنید و آن‌ها را به تأخیر نیندازید
- هنگام ورزش، درباره تنظیم برنامه غذایی یا داروهای خود با پزشک صحبت کنید
- اگر الکل مصرف می‌کنید، بهتر است به‌صورت متعادل و همراه با غذا مصرف کنید.
- اگر بیمار هستید و نمی‌توانید غذا بخورید، می‌توانید نوشیدنی‌هایی که حاوی کربوهیدرات هستند را جرعه‌جرعه بنوشید.

NDSS و شما



برای دسترسی به منابع بیشتر (از جمله به زبان خودتان)، کد QR را اسکن کنید، به ndss.com.au مراجعه کنید یا با خط تلفن NDSS به شماره 1800 637 700 تماس بگیرید.

توجه: این اطلاعات صرفاً به عنوان یک راهنما ارائه شده است. این اطلاعات جایگزین مشاوره پزشکی فردی نیست. اگر نگرانی‌ای درباره سلامت خود دارید یا پرسش‌های بیشتری برای تان مطرح است، می‌توانید با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.