

## هیپوگلیسمی ( افت قند خون )

افت قند خون یا هیپوگلیسمی ممکن است برای هر فرد دیابتی تحت درمان با داروهای پایین آورنده قند خون اتفاق بیفتد .. بطور قرار دادی به قند خون کمتر از ۷۰ هیپو گلیسمی می گویند .

**علائم هیپوگلیسمی در دو مرحله ظاهر می شوند :**

مرحله اول ( مرحله هشدار ) :

علائمی مثل عرق سرد ، تپش قلب ، لرزش بدن و گرسنگی ظاهر می شوند . این علائم به فرد دیابتی آگاهی می دهند که قندش در حال پایین آمدن است و باید به سرعت نسبت به درمان آن اقدام نماید

مرحله دوم :

در این مرحله ممکن است شخص به خاطر قند پایین دچار بیهوشی شود .

علائم شامل :

- ✦ اختلال در صحبت کردن
- ✦ فراموشی ناگهانی
- ✦ حالت بهت زدگی
- ✦ اختلال در بینایی

درمان هیپوگلیسمی ( افت قند خون ) :

در درمان هیپو گلیسمی دو نکته از اهمیت اساسی برخوردار است :

۱- درمان باید به سرعت و با مصرف مواد قندی با جذب بالا انجام شود.

۲- از مصرف بیش از حد مواد قندی باید اجتناب گردد .

\* بهترین روش درمان هیپوگلیسمی مصرف مرحله به مرحله مواد قندی است یعنی از ابتدا باید ۱ تا ۲ واحد از مواد قندی با سرعت جذب بالا مصرف شود مثل : قند یا آب قند

\* سپس ۱۰ دقیقه باید صبر کرد اگر بعد از این مدت علائم همچنان باقی بود باید ۱ تا ۲ واحد دیگر مصرف کرد و این کار را باید تا زمان از بین رفتن کامل علائم ادامه دارد .

**مواد غذایی مناسب برای درمان هیپوگلیسمی (افت قند خون)**

نوع غذا	اندازه یک واحد
قند	۴ حبه
شکر	۱ قاشق غذاخوری
عسل	۱ قاشق غذاخوری
آب میوه	نصف لیوان
شیر	یک لیوان