

## انواع دیابت :

### دیابت نوع ۱ ( وابسته به انسولین ) :

بیشتر در سنین جوانی ظاهر می شود. غده پانکراس قادر به ساختن انسولین نمی باشد . بدن از طریق مصرف غذا گلوکز دریافت می کند اما گلوکز نمی تواند وارد سلول شود که جهت حل این مشکل فرد باید انسولین دریافت نماید.

### دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین) :

شایعترین نوع دیابت بوده . سن بالای ۳۰ سالگی دیده می شود . غده پانکراس انسولین ترشح می کند ولی ترشح آن کاهش یافته است که دلیل اصلی چاقی و اضافه وزن است.

### عوامل خطر دیابت نوع ۲:

۱. چاقی و اضافه وزن
  ۲. سابقه خانوادگی
  ۳. سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
  ۴. سابقه ابتلا به دیابت بارداری
  ۵. عدم فعالیت بدنی
  ۶. بالا بودن چربی خون و فشار خون
- عوامل هشدار دهنده ابتلا به دیابت نوع ۲ ، پرادراری ، پرخوری و پرنوشی ، احساس خستگی زیاد

## تشخیص دیابت:

### ۱- قند خون طبیعی :

- قند خون ناشتا کمتر از 100mq/dl
- تست تحمل گلوکز خوراکی کمتر از 160mq/dl

### ۲- قند خون در مرحله پیش دیابت:

- قند خون ناشتا مساوی 100-125mq/dl
- تست تحمل گلوکز خوراکی مساوی 140-199mq/dl

### ۳- قند خون فرد یابتی :

- قند خون ناشتا بزرگتر مساوی 126mq/dl
- تست تحمل گلوکز خوراکی بزرگتر مساوی 200mq/dl

در تست تحمل گلوکز خوراکی ، قند خون بیمار را ۲ ساعت پس از مصرف ۷۵ میلی گرم گلوکز اندازه گیری می کنند.

### افت قند خون:

افت قند خون در حقیقت به زمانی گفته می شود که قند خون به کمتر از 70mq/dl برسد. معمولاً علائم خفیف تر افت قند خون در قند خون 50-60mq/dl و علائم شدیدتر در قند خون کمتر از 60mq/dl رخ می دهد.

### علل بوجود آورنده افت قند خون:

- ۱- تزریق انسولین زیاد ۲- فعالیت بدنی زیاد ۳-
- دریافت کم کربوهیدرات ۴- دریافت غذا با تأخیر ۵-
- عفونت ها ۶- مصرف الکل با معده خالی

## علائم اولیه افت قند خون:

- بی قراری
- آشفتگی
- لرزش، گرسنگی شدید
- عدم تمرکز و تاری دید

## درمان افت قند خون:

قند خونتان را اندازه گیری کنید . اگر هوشیار هستید باید قندی را دریافت کنید که از دستگاه گوارش به سرعت جذب شود. از مصرف شکلات ، آبنبات اجتناب کنید ؛ زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند خون می شود. (قند به همراه خود داشته باشید).

یکی از موارد زیر را مصرف و ۱۶ دقیقه صبر کنید:

- حدوداً ۲ تا ۳ حبه قند (۱۵ گرم)
  - نصف لیوان آب میوه
  - یک قاشق غذا خوری عسل یا شکر
- مجدداً قند خون خود را اندازه گیری کنید . اگر افزایش یافته بود این کار را تکرار نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

## دیابت

# و افت قند خون

تهیه کننده: الهام استخری کارشناس پرستاری

منبع: کتاب داخلی جراحی برونر سوارث

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



### نکته:

- ◀ برای پیشگیری از افت قند خون خوردن میان وعده ها را هرگز فراموش نکنید.
- ◀ اگر میل به غذا خوردن ندارید ، هرگز داروهای پایین آورنده قند خون را نخورید یا انسولین تزریق نکنید.

### نکته:

- ◀ در صورتی که دچار علائم افت قند خون شدید ، بلافاصله قند خون خود را چک کنید و یک چیز شیرین بخورید.
- ◀ هرگز داروهای خود را خودسرانه قطع یا کم و زیاد نکنید.
- ◀ هر از گاهی قند خون خود را اندازه گرفته و قند خون ناشتا دو ساعت بعد از صبحانه ، ۲ ساعت بعد از ناهار و ۲ ساعت بعد از شام را اندازه گیری و با پزشک در مورد کم یا زیاد کردن دارو مشورت نمایید.

### منبع:

اگر دچار افت قند خون شدید که هوشیاری خود را از دست داده اید یا فرد دیگری وارد عمل شود ، چیزی نخورید یا ننوشید.

### مطمئن ترین راه:

◀ دریافت گلوکاگون تزریقی می باشد.  
گلوکاگون هورمونی است که توسط پانکراس و به منظور افزایش قند خون ترشح می شود.  
از پزشک خود این مورد را سؤال کنید .

کیت گلوکاگون حاوی یک سرنگ از پیش پر شده با آب مقطر ، یک ویال حاوی ۱ میلی گرم پودر گلوکاگون و دستورالعمل استفاده از آن است.  
تاریخ مصرف روی کیت را چک نمایید.  
بدنتان ۵ تا ۲۰ دقیقه به گلوکاگون پاسخ می دهد .  
وقتی به اندازه کافی هوشیار شدید که بتوانید چیزی بخورید یا ببلعید ، می توانید مایعات شیرین بنوشید.