

## افزایش قندخون

افزایش قندخون یا هایپر گلیسمی حالتی است که میزان قندخون به بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد.

## علل افزایش قندخون

- مصرف مواد قندی ساده مثل قند، پولکی، نبات، عسل، مربا، شکر، آب میوه ها، نوشابه و شیرینی ها
- بی نظمی در مصرف وعده های غذایی
- ایجاد فاصله زیاد بین وعده های غذایی
- عدم مصرف میان وعده آخر شب
- عفونت ها
- مصرف برخی داروها
- استرس
- بی تحرکی

## علائم افزایش قندخون

- افزایش قندخون ممکن است علامت واضحی نداشته باشد.
- معمولا اگر قندخون به مقادیر بالاتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، کلیه ها شروع به دفع قند از طریق ادرار می کنند که منجر به ادرار زیاد (پرادراری) و از دست رفتن مقادیر زیاد آب بدن می شود.
- در هنگام بالا بودن قندخون ممکن است علائمی از قبیل ضعف و بیحالی، تشنگی (پرنوشی) گرسنگی (پر خوری)، احساس خستگی، پوست خشک و برافروخته، تاری دید، گیجی و خواب آلودگی بروز کند.
- در دیابت وابسته به انسولین، اگر بالا رفتن قندخون درمان نشود، میتواند منجر به اغما (کاهش سطح هوشیاری) شود. زیرا در نبود انسولین، بدن بجای قند از چربی ها برای به دست آوردن انرژی استفاده میکند. و به همین دلیل نوعی ماده سمی بنام کتون در بدن تجمع یافته و بدن اسیدی می شود.

## علائم افزایش قندخون که میتواند به کمای

### دیابتی منجر شود:

- تهوع و استفراغ
- دهان خیلی خشک
- بوی میوه گندیده یا استون در دهان



-نهایتاً بیهوشی یا کمای دیابتیک

## عوارض افزایش قندخون

افزایش قندخون در بلندمدت منجر به کاهش وزن می شود و ممکن است در درازمدت در اثر عوارض مربوط به آسیب و تصلب شرائین عروق قلب و منجر به مشکلات عروق قلب و مغز، چشم و کلیه شده و عوارضی از قبیل سکنه قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، نابینایی و اختلالات اعصاب محیطی را بدنبال داشته باشد.

## اقدامات ضروری به هنگام بالا رفتن قندخون

- در صورتیکه سطح قندخون بالاست، نوشیدن مقادیر فراوان نوشیدنی بدون قند (آب و چای) مفید است.  
- در صورتیکه سطح قندخون شما خیلی بالاست هرگونه فعالیت بدنی را محدود کنید.  
- هر ۴ ساعت قندخون را اندازه گرفته و در صورت قند بالای ۴۰۰ در بستر استراحت کنید و با پزشکتان تماس بگیرید یا با همراهی یک شخص آگاه به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.

- در موقع افزایش قندخون ممکن است شمانیاز به تزریق

انسولین اضافی داشته باشید که لازم است با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.

## روشهای پیشگیری از افزایش قندخون

\* مصرف داروهای خوراکی و تجویز انسولین کافی در زمان معین.

\* رعایت رژیم غذایی دیابت (کم قند، کم چربی و پرویتامین.

\* کنترل منظم قندخون طبق نظر پزشک معالج.

\* افزایش فعالیت و ورزش منظم بعنوان جزء اصلی درمان دیابت.

\* کنترل استرس.

نکته: برای تنظیم قندخون تمرینات هوازی (پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

منابع: WWW.DIABETES.ORG

درسنامه داخلی جراحی برونر ثودارت

دانشگاه علوم پزشکی شاهرود



## خودمراقبتی در افزایش قندخون



تهیه کننده:

فاطمه مهرانپور کارشناس پرستاری

تابستان ۱۴۰۳

واحد آموزش به بیمار

تلفن: ۰۲۳-۳۲۲۴۰۸۲۴