



دانشگاه علوم پزشکی گلستان  
بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) کلاله

## افزایش قند خون (هایپر گلیسمی) گروه سنی جوان، بالغین، سالمند



تهیه کننده: گروه آموزش به بیمار  
پاییز ۱۳۹۵



احساس تشنگی فراوان



افزایش دفع ادرار



افزایش اشتها



خستگی



از دست دادن وزن



گندق پیبود زخم



خشکی و خارش پوستی



گزگز و سوزن سوزن شدن گاف پا



تاری دید

سوزان س. اسملتزر، برندا جی. بر؛ درس نامه پرستاری برونر  
و سودارث ۲۰۰۸. غدد درون ریز و بیماری ها. ترجمه  
حلیمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی.  
تهران: سالمی. ۱۳۸۹.

## برای درمان افزایش قند خون چه کار باید کرد

- ✓ نوشیدن آب
- ✓ تغییر عادات غذایی
- ✓ تغییر نوع، دوز و فواصل زمانی مصرف داروها با نظر پزشک معالج خودتان.

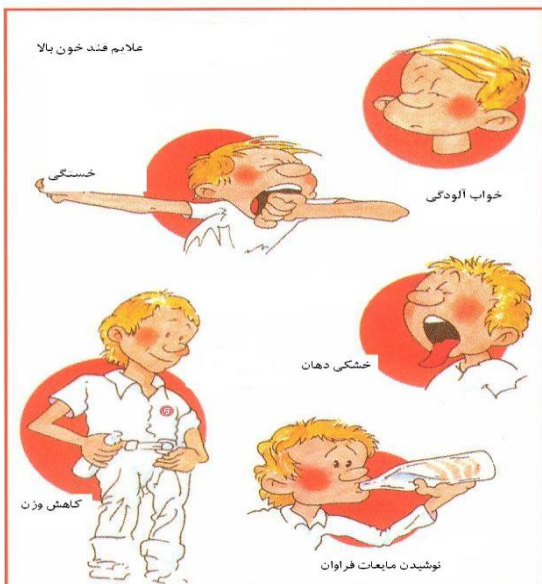
## برای پیشگیری از افزایش قند خون چه باید کرد

- ✓ مطمئن باشید که از برنامه رژیم غذایی، ورزش و زمان بندی مصرف داروهای خود پیروی می کنید.
- ✓ رژیم غذایی خود را بشناسید و کربوهیدراتهای مصرفی خود را محاسبه کنید.
- ✓ قند خون را بطور منظم اندازه گیری کنید.



## ☼ علائم ازدیاد قند خون چیست؟

- ✍ افزایش اشتها و پرخوری
- ✍ افزایش دفع ادرار
- ✍ تشنگی مفرط و مصرف آب فراوان
- ✍ کندی در روند بهبودی زخم ها
- ✍ از دست دادن وزن
- ✍ احساس خستگی و خواب آلودگی
- ✍ خشکی و خارش پوست
- ✍ گزگز و سوزن سوزن شدن کف پا
- ✍ تاری دید



## ☼ علل به وجود آورنده قند خون بالا

### چیست؟

- ☼ فراموش کردن تزریق دوز انسولین و یا مصرف داروهای خوراکی کاهنده قند خون
- ☼ مصرف زیاد کربوهیدرات ها. مصرف زیاد غذا و دریافت کالری مازاد بر نیاز بدن



- ☼ عفونت ها و بیماری ها و استرس
- ☼ کاهش فعالیت جسمی و ورزش
- ☼ داروها

## ☼ هایپرگلیسمی چیست؟

- ☼ به افزایش سطح گلوکز خون بیش از حد طبیعی اطلاق می گردد. دو نوع هایپرگلیسمی وجود دارد:
- ☼ قند خون بالای ناشتا: هنگامیکه قند خون پس از ۸ ساعت ناشتا بودن به بالاتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد .
- ☼ افزایش قند خون پس از صرف غذا: هنگامی که قند خون به بالاتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد.

در افراد سالم این میزان به ندرت بالاتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر میرسد. اما پس از مصرف یک غذای سنگین پس از ۲-۱ ساعت ممکن است سطح گلوکز به ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر نیز برسد. بالا بودن مداوم قند خون پس از صرف غذا نشانه آن است که فرد در خطر ابتلا به دیابت تیپ ۲ قرار دارد.