

فوریت‌های دیابت

اقدام کلیدی

برای افزایش سطح قند خون (در مورد قند خون پایین) به فرد چیزی شیرین برای خوردن یا نوشیدن بدهید.

مقدمه

دیابت یک بیماری مزمن است که در آن بدن برای تولید یا پاسخ به انسولین (هورمونی برای تنظیم سطح قند خون) تلاش می‌کند. وضعیت اضطراری در دیابت زمانی اتفاق می‌افتد که سطح گلوکز خون از محدوده طبیعی خارج شود و منجر به قند بیش از حد در خون (هیپرگلیسمی) یا قند بسیار کم در خون (هیپوگلیسمی) شود. ۴۴۲ میلیون بزرگسال یا یک نفر از هر ۱۱ نفر در سراسر جهان دیابت دارند. تعداد موارد دیابت در سراسر جهان از سال ۱۹۹۰ چهار برابر شده است (WHO, 2020). سطح قند خون بالا (هیپرگلیسمی) ممکن است به تدریج ایجاد شود و طی چند ساعت یا حتی روزها بدون علامت باشد. سطح پایین قند خون (هیپوگلیسمی) معمولاً ناگهانی و تهدید کننده حیات است و بنابراین هدف اصلی این مطلب را تشکیل می‌دهد.

راهکارها

- تجویز خوراکی گلوکز باید برای بزرگسالان یا کودکان مشکوک به هیپوگلیسمی (سطح پایین قند خون) که هوشیار و قادر به بلع هستند، استفاده شود.**
- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید به فردی که علائم هیپوگلیسمی دارد و پاسخگو است، قرص گلوکز بدهند.**
- اگر قرص گلوکز در دسترس نباشد، اشکال مختلف قندهای خوراکی مانند درازه شکلاتی (اسمارتیز)، انواع آب‌نبات، حبه قند یا آب پرتقال را می‌توان برای درمان علائم هیپوگلیسمی در یک فرد پاسخگو استفاده کرد.*
- اگر گلوکز خوراکی (مثلاً قرص یا قندهای خوراکی) در دسترس نباشد، می‌توان به بزرگسال یا کودک مشکوک به هیپوگلیسمی که پاسخگو و قادر به بلعیدن است، ژل گلوکز داد. این ژل‌ها هم جذب غشای داخلی دهان (باکال) و هم بلعیده می‌شوند. (خوراکی)*.
- تجویز زیر زبانی گلوکز (قرار دادن گلوکز زیر زبان) ممکن است برای موارد مشکوک به هیپوگلیسمی در کودکانی که ممکن است در بلع گلوکز همکاری نکنند، استفاده شود.*

نکاتی که بهتر است بدانید

- برای درمان هیپوگلیسمی علامت‌دار در نوزادان، کودکان و بزرگسالان هوشیار و پاسخگو، باید از ۱۵ تا ۲۰ گرم قرص گلوکز استفاده شود.
- در صورت ادامه علائم پس از ۱۵ دقیقه، تجویز گلوکز باید تکرار شود.
- اگر مشخص نیست که فرد دچار هیپوگلیسمی یا هیپرگلیسمی است، ارائه دهنده کمک‌های اولیه باید مراقبت‌های لازم برای هیپوگلیسمی را ارائه دهد.

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- افراد دیابتی باید تشویق شوند که کیت‌های آزمایش خون و همچنین انسولین یا سایر داروهای خوراکی یا مواد غذایی شیرین را همراه خود داشته باشند.
- باید به افراد دیابتی توصیه شود که خانواده و دوستان خود را در مورد وضعیت‌شان آگاه کنند و آنها را در مورد نحوه واکنش در مواقع اضطراری راهنمایی کنند.

تشخیص زودهنگام

با فرد صحبت کنید. ممکن است برایتان توضیح دهند که یک فوریت دیابتی رخ داده و این که شما چگونه می‌توانید به آنها کمک کنید. فردی که قند خون پایینی دارد ممکن است موارد زیر را تجربه کند:

- تعریق با پوست سرد و مرطوب
- ضعف، غش یا گرسنگی
- خواب‌آلودگی، بی‌قراری، پرخاشگری (اغلب شبیه مستی)
- سردرد
- نبض سریع
- لرزش عضلات
- افت سطح پاسخگویی که در نهایت منجر به تشنج یا عدم پاسخگویی می‌شود.

مراحل کمک‌های اولیه

۱. به فرد کمک کنید تا بنشیند.
۲. اگر فرد گلوکز یا منبع قند دیگری همراهش دارد، به او کمک کنید ۱۵ تا ۲۰ گرم از آن را مصرف کند. در غیر این صورت به آنها یک نوشیدنی شیرین (غیر رژیمی) مانند آب‌میوه یا مقداری شکر (مثل سه قاشق چایخوری شکر یا سه عدد آب نبات) بدهید.
۳. اگر علائم بعد از ۱۵ دقیقه ادامه یافت، مجدداً همان مقدار گلوکز یا ماده قندی به فرد بدهید.

توجه داشته باشید

فقط در صورتی به فرد چیزی برای خوردن یا آشامیدن بدهید که پاسخگو و قادر به بلعیدن باشد.

دریافت کمک

- اگر وضعیت فرد به سرعت بهبود نیافت (حدود ۳۰ دقیقه) یا غیرهوشیار و غیرپاسخگو شد، به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی داشته باشید. در حالی که منتظر رسیدن کمک هستید، سطح پاسخگویی، تنفس و گردش خون او را کنترل کنید. به فرد توصیه کنید اگر علائمش بیشتر از حد معمول رخ می‌دهد یا اگر تب دارد، به دنبال کمک پزشکی باشد.

بهبود

- اگر فرد شروع به بهتر شدن کرد، به او توصیه کنید که می‌تواند قندهای کُند اثر (مثلاً یک تکه نان یا یک وافل) بخورد.
- آنها یا نزدیکانشان را تشویق کنید تا سطح قند خون خود را اندازه‌گیری کنند.

