

Lilly | DIABETES



Hipoglikemia

Jak postępować w cukrzycy?

HIPOGLIKEMIA – PODSTAWOWE INFORMACJE

Hipoglikemia

Stężenie cukru we krwi poniżej 70 mg/dl (3,9 mmol/l), niezależnie od występowania objawów klinicznych, które u części osób mogą pojawiać się dopiero przy niższych wartościach glikemii.

Wartość 70 mg/dl (3,9 mmol/l) to stężenie alarmowe wymagające spożycia węglowodanów lub dostosowania dawki leków obniżających glikemię, aby zapobiegać dalszemu spadkowi cukru we krwi.

Klinicznie istotna hipoglikemia: wartość cukru mniejsza niż 54 mg/dl (3,0 mmol/l).

Ciężka hipoglikemia

Stan wymagający pomocy innej osoby w celu przerwania epizodu hipoglikemii np. poprzez podanie węglowodanów, glukagonu lub podjęcie innych działań ratunkowych.

Uwaga:

Nieświadomość hipoglikemii, czyli nieodczuwanie bardzo niskich (poniżej 70 mg/dl, tj. poniżej 3,9 mmol/l) wartości glikemii, jest istotnym powikłaniem częstego występowania epizodów hipoglikemii.

Epizod niedocukrzenia łatwo jest opanować, zwłaszcza na samym początku. Jeśli jednak nie podejmie się szybko właściwych kroków, stan ten może się pogłębić i spowodować utratę przytomności lub wystąpienie drgawek, co może stanowić zagrożenie dla życia.

Warto zatem porozmawiać z lekarzem/pielęgniarką edukacyjną na temat sposobów postępowania w przypadku niedocukrzenia. W większości przypadków hipoglikemii można uniknąć. Wiedza na temat tego, kiedy i w jaki sposób działają leki przeciwcukrzycowe (tabletki lub insulina), może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia hipoglikemii.



RÓŻNICA MIĘDZY HIPOGLIKEMIA A HIPERGLIKEMIA

Można łatwo zrozumieć tę różnicę, pamiętając, że „hipo-” oznacza „poniżej normy lub zbyt niski”, a „hiper-” oznacza „powyżej normy lub zbyt wysoki” poziom. Tak więc hipoglikemia to zbyt niski poziom cukru, a hiperglikemia to zbyt wysoki poziom cukru we krwi.



PRZYCZYNY HIPOGLIKEMII

Niektóre przyczyny wystąpienia niedocukrzenia to:

- przyjęcie większej niż zwykle dawki leków przeciwcukrzycowych (np. pochodnych sulfonylomocznika);
- zbyt duża dawka insuliny w stosunku do spożytych węglowodanów (cukrów);
- zjedzenie mniejszej porcji posiłku niż zwykle lub pominięcie albo niedokończenie posiłku;
- intensywniejszy niż zwykle wysiłek fizyczny;
- spożycie alkoholu;
- zjedzenie posiłku w nieodpowiednim czasie w stosunku do pory przyjęcia leków przeciwcukrzycowych lub insuliny;
- narażenie na skrajne różnice temperatur, na przykład przebywanie w bardzo niskiej lub bardzo wysokiej temperaturze otoczenia (nawet gorąca kąpiel lub pobyt w saunie może u niektórych chorych na cukrzycę spowodować obniżenie poziomu cukru we krwi).

JAK SIĘ CZUJE OSOBA Z HIPOGLIKEMIA,

Kiedy poziom cukru ulega zbyt niemu obniżeniu, większość osób odczuwa nieprzyjemne objawy fizyczne i psychiczne.



U większości pacjentów występują charakterystyczne objawy niedocukrzenia, takie jak:

- uczucie niepokoju;
- drżenie rąk;
- zblednięcie skóry;
- wzmożona potliwość;
- uczucie zmęczenia i senności;
- uczucie głodu;
- przyspieszenie akcji serca;
- drętwienie lub mrowienie w okolicy ust;
- niewyraźne widzenie i ból głowy;
- zniecierpliwienie lub dezorientacja;
- zaburzenia pamięci i koncentracji;
- bełkotliwa mowa.

Wystąpienie powyższych objawów nie zawsze musi być związane z niskim poziomem cukru. Niektóre osoby mogą nie odczuwać żadnych objawów hipoglikemii pomimo obniżenia poziomu cukru we krwi. Dlatego jeśli poziom glukozy we krwi wynosi mniej niż 70 mg/dl (3,9 mmol/l), konieczne jest niezwłoczne podjęcie odpowiednich kroków, nawet gdy chory nie odczuwa żadnych objawów hipoglikemii. Zawsze należy poinformować lekarza lub pielęgniarkę o wystąpieniu takiego epizodu.

CO NALEŻY ZROBIĆ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA NIEDOCUKRZENIA?

Hipoglikemia nie ustąpi sama, należy więc natychmiast podjąć odpowiednie kroki. Istotne jest jak najwcześniejsze rozpoznanie jej objawów.



Po stwierdzeniu objawów niedocukrzenia należy możliwie jak najszybciej:

1. Oznaczyć poziom glukozy we krwi.
2. Jeśli wynik jest niższy niż 70 mg/dl (3,9 mmol/l) (lub niższy od wartości określonej przez lekarza prowadzącego), należy natychmiast wypić lub zjeść produkty zawierające węglowodany (cukry), które są szybko wchłaniane i trawione. Nie należy spożywać wyrobów zawierających tłuszcze, jak czekolada, lody, kanapka, batony czy ciastka. Tłuszcz zawarty w pokarmie będzie bowiem opóźniał trawienie i wchłanianie cukrów w przewodzie pokarmowym.

Należy spożyć coś, co zawiera cukier powodujący szybkie podwyższenie poziomu glukozy we krwi, na przykład:

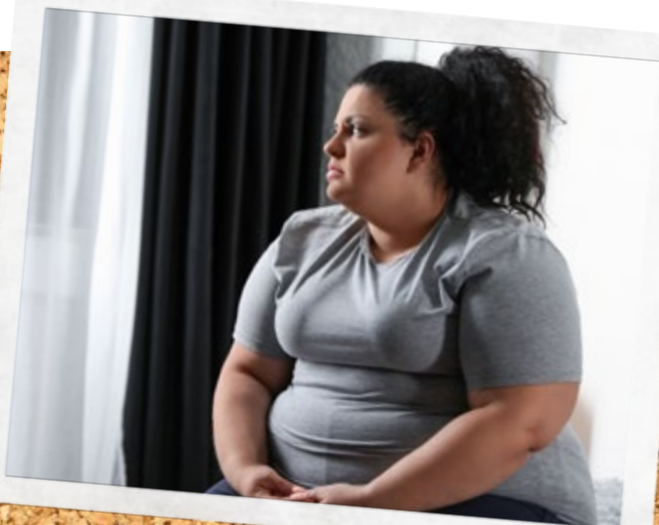
- pół szklanki (100 ml) słodkiego napoju typu cola (nie dietetycznego czy bezcukrowego) lub soku;
- szklankę herbaty osłodzoną 3-4 łyżeczkami cukru;
- jedną łyżkę stołową cukru, miodu lub dżemu;
- trzy torebki cukru, takie jak podaje się w restauracji do słodzenia kawy lub herbaty;
- tabletki z glukozą, które można kupić w aptece.

Każdy z wymienionych produktów zawiera około 10-20 gramów węglowodanów, czyli ilość niezbędną do szybkiego podwyższenia poziomu cukru we krwi.

3. 10-20 g glukozy powoduje krótkotrwały wzrost glikemii po około 10-20 minutach. Jeżeli po tym czasie samopoczucie się nie poprawi, a poziom cukru zmierzony glukometrem nie ulegnie zmianie, należy przyjąć kolejną porcję węglowodanów z listy powyżej. Częstym błędem popełnianym przez chorych jest spożycie w krótkim czasie (z powodu szybkiego braku poprawy) zbyt dużej ilości węglowodanów, co powoduje gwałtowny wzrost stężenia glukozy po niedocukrzeniu, nierzadko do wartości powyżej 300 mg/dl. Aby uniknąć wystąpienia ponownego incydentu hipoglikemii, należy spożyć dodatkowo węglowodany złożone, np. małą kanapkę, a pomiar glikemii powtórzyć po 60 minutach. Wynik należy wpisać do dzienniczka samokontroli. Koniecznie należy odnotować epizod hipoglikemii.

4. Jeśli poziom glukozy nadal jest niski lub pacjent nie czuje się lepiej, należy powtórzyć kroki opisane powyżej.

5. Jeśli poziom glukozy wciąż jest zbyt niski, należy skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką. Jeżeli nie można się z nimi skontaktować, należy skorzystać z pomocy szpitalnego oddziału ratunkowego lub pogotowia. Jeśli pacjent podejrzewa, że poziom cukru we krwi jest niski, ale nie może go oznaczyć, i tak powinien zjeść produkty zawierające szybko przyswajalne węglowodany. Jeśli poziom cukru będzie tak niski, że spowoduje utratę przytomności lub niemożność połknięcia czegokolwiek, należy podać choremu glukagon. Glukagon to jeden z hormonów wytwarzanych w trzustce, który powoduje podwyższenie poziomu glukozy we krwi i jest dobrym rozwiązaniem u pacjentów niemogących przyjąć nic doustnie. Podawany jest w zastrzykach, a osoba chora na cukrzycę oraz członkowie jej rodziny powinni nauczyć się go aplikować. Prosimy zapytać lekarza lub pielęgniarkę o glukagon.



UWAGA: nie należy podawać glukagonu chorym na cukrzycę typu 2, a także po spożyciu alkoholu. Po wystąpieniu epizodu hipoglikemii należy zjeść normalny posiłek o zwykłej porze, nawet po spożyciu przekąski zawierającej dużą ilość cukru.

W razie wątpliwości bezpieczniej jest spowodować szybkie podwyższenie poziomu cukru we krwi niż ryzykować wystąpienie ciężkiej hipoglikemii.

W JAKI SPOŚÓB ZAPOBIEGAĆ HIPOGLIKEMII

Hipoglikemia może stanowić zagrożenie dla życia, warto więc zapobiegać jej wystąpieniu. Obok opisano proste środki zapobiegawcze.



Warto przestrzegać planu leczenia

- spożywać posiłki o właściwej porze;
- nie pomijać żadnych posiłków ani przekąsek;
- nauczyć się dostosowywać posiłki lub dawki leków przeciwcukrzycowych do stopnia podejmowanego wysiłku fizycznego;
- trzymać się stałego schematu i przyjmować leki w odpowiednim czasie;
- zmieniać miejsca wstrzyknięć insuliny zgodnie z zaleceniem lekarza/pielęgniarki;
- oznaczać poziom glukozy we krwi zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego;
- wykonywać dodatkowe pomiary glukozy w przypadku złego samopoczucia i zapisywać wyniki w dzienniczku samokontroli.

Warto zachowywać się proaktywnie

Należy znać sygnały ostrzegawcze organizmu. Każdy inaczej odczuwa obniżenie poziomu cukru we krwi. Ponieważ hipoglikemia może przebiegać bezobjawowo, należy regularnie oznaczać poziom glukozy we krwi, zwłaszcza podczas choroby lub przy intensywnej aktywności fizycznej.

Warto reagować na sygnały ostrzegawcze

W przypadku zaobserwowania objawów niedocukrzenia należy oznaczyć poziom glukozy we krwi i – w razie potrzeby – podjąć odpowiednie działania.

Warto poinformować innych, aby w razie konieczności mogli pomóc

Powinieneś powiedzieć rodzinie, przyjaciołom, współpracownikom, kolegom z klasy, że chorujesz na cukrzycę. Powiedz im, jakie objawy mogą zauważyć, gdy poziom cukru będzie zbyt niski, i w jaki sposób mogą wówczas Ci pomóc.

Warto nosić przy sobie kartę identyfikacyjną chorego na cukrzycę

Jeśli nie będziesz w stanie mówić, identyfikator pomoże innym zorientować się, co się dzieje, i zapewnić Ci właściwą opiekę.

Gdy poziom glukozy będzie niski, inne osoby mogą u Ciebie zauważyć następujące objawy:

- nagłe zblednięcie;
- „szkliste” lub „nieprzytomne” oczy;
- wzmożone pocenie się;
- rozdrażnienie;
- bełkotliwą mowę;
- dziwne zachowanie;
- nietypowe agresywne zachowanie lub płaczliwość;
- niemożność skupienia uwagi.

U osób przyjmujących niektóre inne niż insulina leki przeciwcukrzycowe również mogą wystąpić epizody niedocukrzenia. Umiejętność rozpoznania objawów i podjęcie jak najszybciej odpowiednich kroków może zapobiec wystąpieniu ciężkiej hipoglikemii.

Osoby, u których często występują niedocukrzenia, powinny porozmawiać o tym z lekarzem.

Zweryfikowano przez dr n. med. Aleksandrę Szymborską-KajaneK, Oddział Kliniczny Chorób Wewnętrznych, Diabetologii i Schorzeń Kardiometabolicznych SUM w Zabrze.

Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza. Eli Lilly nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody związane z wykorzystaniem informacji zawartych w broszurze jako porady lekarskiej.



Lilly

Życ tak normalnie,
jak to możliwe.



www.edukacjawcukrzycy.pl

Serwis edukacyjny z materiałami
na temat cukrzycy typu 1 i typu 2.

Praktyczne wskazówki, jak radzić
sobie z cukrzycą w codziennym życiu
przygotowane przez **profesjonalny
zespół lekarzy diabetologów**.

PP-LD-PL-0302

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.
ul. Żwirki i Wigury 18 A
02-092 Warszawa

Tel.: +48 22 440 33 00
Fax: +48 22 440 35 50