

Διαχείριση της υπογλυκαιμίας

Η υπογλυκαιμία συμβαίνει όταν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα του ατόμου με διαβήτη πέφτει κάτω από 4mmol/L. Υπογλυκαιμία μπορεί να πάθουν και οι διαβητικοί που κάνουν χρήση ινσουλίνης ή παίρνουν άλλα είδη φαρμάκων για τη μείωση της γλυκόζης.

Ποιες είναι οι κύριες αιτίες της υπογλυκαιμίας;

Υπογλυκαιμία μπορεί να προκαλέσουν ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα:

- » η υπερβολική δόση ινσουλίνης ή άλλα φάρμακα που μειώνουν τη γλυκόζη
- » η έγχυση ινσουλίνης σε δέρμα που έχει σβώλους από επανειλημμένες εγχύσεις στην ίδια περιοχή (λιποϋπερτροφία)
- » η καθυστέρηση ή η παράλειψη ενός γεύματος
- » εάν δεν καταναλώσατε αρκετές τροφές με υδατάνθρακες
- » εάν κάνατε απρογραμματίστη σωματική δραστηριότητα
- » εάν οι ασκήσεις ήταν πιο εντατικές από αυτές που συνήθως κάνετε
- » εάν καταναλώσατε υπερβολική ποσότητα αλκοόλ
- » εάν καταναλώσατε αλκοόλ χωρίς να φάτε τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες.



Ποια είναι τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας;

Μολονότι τα συμπτώματα ποικίλλουν από άτομο σε άτομο, τα συνηθισμένα είναι:

- » αδυναμία, ρίγος ή τρεμούλα
- » εφίδρωση
- » τάση λιποθυμίας ή ζαλάδα
- » πονοκέφαλος
- » έλλειψη συγκέντρωσης ή αλλαγή συμπεριφοράς
- » μάτια που δακρύζουν ή κλάμα
- » ερεθιστικότητα
- » αίσθημα πείνας
- » μούδιασμα γύρω από τα χείλη και τα δάχτυλα των χεριών
- » ταχυκαρδία
- » θολή όραση.

Εάν παρουσιαστούν ένα από τα παραπάνω συμπτώματα, ελέγξτε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας. Εάν δεν μπορείτε να το ελέγξετε, αντιμετωπίστε αυτά τα συμπτώματα σαν να έχετε πάθει υπογλυκαιμία.

Πώς αντιμετωπίζεται η υπογλυκαιμία;

Είναι σημαντικό να αντιμετωπίσετε το υπογλυκαιμικό επεισόδιο γρήγορα για να σταματήσει να πέφτει το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πιο χαμηλά. Τα υπογλυκαιμικά επεισόδια που δεν αντιμετωπίζονται μπορεί να γίνουν επικίνδυνα και να κινδυνέψετε να χάσετε τις αισθήσεις σας.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να σιγουρευτείτε ότι είστε ασφαλείς. Για παράδειγμα, εάν οδηγείτε σταματήστε στην άκρη του δρόμου.

ΒΗΜΑ 1 – Το πιο σημαντικό!

Να φάτε κάτι που περιέχει υδατάνθρακες και απορροφάται εύκολα (κάτι που να καταπίνεται εύκολα), όπως:

- » δισκία γλυκόζης που ισοδυναμούν με 15g υδατανθράκων **Ή**
- » 6-7 απλές καραμέλες ζελέ – (jellybeans) ή 4 δισκία γλυκόζης (jellybeans) **Ή**
- » 1 σωληνάριο πόσιμο ζελέ γλυκόζης (που ισοδυναμεί με 15 γραμμάρια υδατανθράκων) **Ή**
- » 1/2 κουτί (150 ml) κανονικό (όχι «διαίτης») αναψυκτικό **Ή**
- » 100mL Lucozade® **Ή**
- » 3 κουταλιές του γλυκού ζάχαρη ή μέλι **Ή**
- » 1/2 ποτήρι (125 ml) φρουτοχυμό.

Μετά από 10-15 λεπτά, ελέγξτε ξανά το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας για να βεβαιωθείτε ότι έχει ανέβει πάνω από 4mmol/L. Εάν όχι, επαναλάβετε τη διαδικασία του βήματος 1.

Εάν παίρνετε διαβητικά φάρμακα τα οποία μπορεί να προκαλέσουν υπογλυκαιμικά επεισόδια σε συνδυασμό μ' ένα φάρμακο που ονομάζεται acarbose (Glucobay®), θα πρέπει να αντιμετωπίσετε το υπογλυκαιμικό επεισόδιο με καθαρή γλυκόζη, όπως δισκία γλυκόζης, ζελέ γλυκόζης ή Lucozade®.



ΒΗΜΑ 2

Μόλις το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι πάνω από 4 mmol/L, πρέπει να φάτε κάποιους επιπλέον υδατάνθρακες. Αν είναι να φάτε το επόμενο γεύμα σας σε περισσότερο από 20 λεπτά, φάτε ή πιείτε κάτι που έχει υδατάνθρακες, όπως:

- » 1 φέτα ψωμί **Ή**
- » 1 ποτήρι (250 mL) γάλα ή γάλα σόγιας **Ή**
- » 1 φρούτο **Ή**
- » 4 αποξηραμένα βερίκοκα, **Ή**
- » 1 κουταλιά της σούπας σταφίδες **Ή**
- » 1 μικρό κεσεδάκι (100g) γιαούρτι με φρούτα.

Για εξατομικευμένες συμβουλές σχετικά με την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας, μιλήστε με το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας του διαβήτη σας.

Αντλίες ινσουλίνης και συνεχής παρακολούθηση γλυκόζης (CGM, continuous glucose monitoring) και παρακολούθηση γλυκόζης φλας και παρακολούθηση γλυκόζης φλας (Flash GM, flash glucose monitoring): εάν χρησιμοποιείτε αντλία ινσουλίνης, CGM ή Flash GM μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας του διαβήτη σας για το πώς να αντιμετωπίσετε και να διαχειριστείτε την υπογλυκαιμία.

Τι γίνεται εάν δεν αντιμετωπιστεί το υπογλυκαιμικό επεισόδιο;

Αν δεν αντιμετωπιστεί, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα θα συνεχίσουν να πέφτουν, και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή υπογλυκαιμία (σε απώλεια των αισθήσεων ή σε σπασμούς). Σοβαρό υπογλυκαιμικό επεισόδιο είναι αυτό που δεν μπορείτε να το αντιμετωπίσετε μόνοι σας και χρειάζεστε βοήθεια από άλλους. Είναι σημαντικό η οικογένεια και οι φίλοι σας να γνωρίζουν ότι έχετε διαβήτη και τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση σοβαρού υπογλυκαιμικού επεισοδίου.

Ο γιατρός ή ο εκπαιδευτής του διαβήτη σας μπορεί να σας προτείνει να έχετε πάντα μαζί σας γλυκαγόνη σε περίπτωση που πάθετε σοβαρή υπογλυκαιμία. Εσείς ή οι επαγγελματίες υγείας του διαβήτη σας μπορείτε να δείξετε στην οικογένεια ή στους φίλους πώς να την χρησιμοποιούν. Η γλυκαγόνη είναι μια ορμόνη, η οποία χορηγείται με ένεση και ανεβάζει το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα.

Εάν πάθετε σοβαρή υπογλυκαιμία, ειδοποιήστε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατό για να συζητήσετε τα αίτια της υπογλυκαιμίας και να επανεξετάσετε το σχέδιο διαχείρισης του διαβήτη σας. Μπορείτε επίσης να συζητήσετε μαζί του πότε πρέπει να επιστρέψετε στις κανονικές σας δραστηριότητες, όπως π.χ. πότε μπορείτε να οδηγήσετε.

Τι να κάνετε αν κάποιος έχει χάσει τις αισθήσεις του, αισθάνεται υπνηλία ή δεν μπορεί να καταπιεί

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ! Μην του δώσετε να φάει ή να πιει από το στόμα.

- » Τοποθετήστε τον ασθενή σε πλάγια θέση και βεβαιωθείτε ότι η αεροφόρος οδός του είναι ανοιχτή.
- » Κάντε του ένεση γλυκαγόνης εάν είναι διαθέσιμη και αν είστε εκπαιδευμένοι να την κάνετε.
- » Τηλεφωνήστε για ασθενοφόρο (καλέστε το **000**) και εξηγήστε ότι το άτομο έχει χάσει τις αισθήσεις του και έχει διαβήτη.
- » Μείνετε μαζί του μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο.

Άγνοια υπογλυκαιμικού επεισοδίου

Αυτό συμβαίνει όταν κάποιος δεν αισθάνεται τα προειδοποιητικά συμπτώματα υπογλυκαιμίας και συνειδητοποιεί ότι έχει υπογλυκαιμία, μόνο όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα του έχουν πέσει πολύ χαμηλά ή όταν εξετάσει το επίπεδο γλυκόζης.

Αν είχατε διαβήτη και υπογλυκαιμία για πολλά χρόνια, είναι πιο πιθανό να μην αισθανθείτε τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας. Η άγνοια της υπογλυκαιμίας μπορεί να είναι επικίνδυνη επειδή ώσπου να καταλάβετε ότι έχετε πάθει υπογλυκαιμικό επεισόδιο μπορεί να δυσκολευτείτε να το αντιμετωπίσετε και μπορεί να χάσετε τις αισθήσεις σας.

Αν έχετε υπογλυκαιμία χωρίς συμπτώματα ή τα συμπτώματά σας αλλάζουν, μπορεί να χρειαστεί να ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πιο συχνά. Πάντοτε να αντιμετωπίζετε την υπογλυκαιμία όταν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι χαμηλότερο από 4mmol/L, ακόμα κι αν αισθάνεστε καλά. Αν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι χαμηλό χωρίς κανένα σύμπτωμα, θα πρέπει να το συζητήσετε με το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας του διαβήτη σας.

Άλλα πράγματα που θα πρέπει να έχετε υπόψη σας

- » Να φοράτε ταυτότητα που να αναγράφει ότι πάσχετε από διαβήτη.
- » Πάντα να έχετε μαζί σας κάποια τροφή για αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας.
- » Σημειώστε τα επεισόδια υπογλυκαιμίας που έχετε, ώστε να μπορείτε να τα συζητάτε με το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας του διαβήτη σας.
- » Είναι σημαντικό να μην αντιμετωπίζετε την υπογλυκαιμία με υπερβολικό τρόπο, όπως να φάτε περισσότερο από την προτεινόμενη ποσότητα υδατανθράκων, γιατί αυτό μπορεί να προκαλέσει την άνοδο της γλυκόζης στο αίμα και να δυσκολέψει τη διαχείριση του διαβήτη σας.
- » Βεβαιωθείτε ότι οι άνθρωποι γύρω σας - όπως η οικογένεια, οι φίλοι, οι συνάδελφοί σας, το προσωπικό του σχολείου ή οι φροντιστές σας - ξέρουν πώς να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν την υπογλυκαιμία.
- » Το αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας. Βεβαιωθείτε ότι το γεύμα που θα φάτε πριν πιείτε αλκοόλ περιέχει υδατάνθρακες, ή φάτε κάτι που περιέχει υδατάνθρακες όταν πίνετε. Ελέγξτε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας και φάτε κάτι με υδατάνθρακες πριν πάτε για ύπνο. Συζητήστε με το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας του διαβήτη σας για το αλκοόλ και το διαβήτη.
- » Πριν οδηγήσετε κάποιο όχημα, ελέγξτε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας και βεβαιωθείτε ότι είναι πάνω από 5 mmol/L. Αν πάθατε υπογλυκαιμία συνιστάται να περιμένετε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν οδηγήσετε για να βεβαιωθείτε ότι είστε ασφαλής. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το φυλλάδιο της NDSS: Diabetes and driving.



Το NDSS και εσείς

Μέσω του NDSS διατίθεται ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών και υποστήριξης για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το διαβήτη σας. Αυτές περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη μέσω της Γραμμής Βοήθειας NDSS και του ιστοτόπου του. Τα διαθέσιμα προϊόντα, υπηρεσίες και επιμορφωτικά προγράμματα μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τον έλεγχο του διαβήτη σας.