

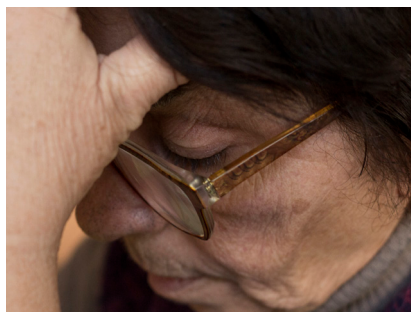
Контролирање на хипогликемијата

Хипогликемијата, исто така позната како 'хипо', се јавува кај лица со дијабетес кога нивото на глукоза во нивната крв ќе опадне под 4mmol/L. Хипогликемијата може да се јави кај лица со дијабетес кои примаат инсулин или други видови на лекови за намалување на нивото на глукоза.

Кои се главните причини за појава на 'хипо' епизоди?

'Хипо' епизодите може да се појават заради една или повеќе од следните причини:

- » преголема количина на инсулин или друг лек за намалување на нивото на глукоза
- » ставање инјекција со инсулин во кожата на која има грутки заради постојано ставање инјекција на истото место (липохипертрофија)
- » одложување или пропуштање на оброк
- » недоволно јадење на храна богата со јагленихидрати
- » непланирана физичка активност
- » понапорно вежбање од вообичаено
- » пиење премногу алкохол
- » пиење алкохол без јадење на доволно храна богата со јагленихидрати.



Кои се симптомите на 'хипо' епизоди?

Иако различни лица може да имаат различни симптоми, вообичаените знаци се:

- » слабост, треперење или тресење
- » препотување
- » зашеметеност/вртоглавица
- » главоболка
- » намалена концентрација/промена во однесувањето
- » плачливост или плачење
- » нервоза
- » глад
- » отрпнатост околу усните и прстите
- » забрзано чукање на срцето
- » замаглен вид.

Ако почувствувате било кој од овие симптоми, проверете го нивото на глукоза во вашата крв. Ако не можете да го направите тоа, третирајте ги овие симптоми како да имате 'хипо' епизода.

Како се третираат 'хипо' епизодите?

При епизода на 'хипо', важно е брзо да се реагира за да се спречи понатамошно намалување на нивото на глукоза во вашата крв. Ако не ги лекувате епизодите на 'хипо', може да биде опасно и да ве изложи на ризик да се онесвестите.

Првата работа што треба да ја направите е да осигурате дека сте безбедни. На пример, ако управувате со возило, запрете го возилото настрана од патот.

ЧЕКОР бр. 1 – Најважен!

Земете јагленихидрати кои лесно се апсорбираат (кои лесно можете да ги голтнете), на пример:

- » глюкозни таблети со содржина еднаква на 15g на јагленихидрати **ИЛИ**
- » 6–7 обични „гумени“ бомбони (jellybeans) или 4 големи глюкозни „гумени“ бомбони (jellybeans) **ИЛИ**
- » 1 туба орален глюкозен гел (содржина еднаква на 15g на јагленихидрати) **ИЛИ**
- » 1/2 лименка (150mL) обичен газирани пијалок (не со 'diet') **ИЛИ**
- » 100mL Lucozade® **ИЛИ**
- » 3 мали лажички шеќер или мед **ИЛИ**
- » 1/2 чаша (125mL) овошен сок.

После 10–15 минути, повторно проверете го нивото на глюкоза во вашата крв за да обезбедите дека тоа се покачило над 4mmol/L. Ако нивото не се покачило, повторете го чекорот бр. 1.

Ако примате лек за дијабетес кој може да предизвика епизоди на 'хипо' во комбинација со лекот акарбоза (Glucobay®), мора да ја лекувате 'хипо' епизодата со чиста глюкоза како, на пример, глюкозни таблети, глюкозен гел или Lucozade®.

**ЧЕКОР бр. 2**

Откако нивото на глюкозата во вашата крв ќе биде поголемо од 4mmol/L, ќе треба да јадете додатни јагленихидрати. Ако следниот оброк треба да го јадете после повеќе од 20 минути, јадете малку храна богата со јагленихидрати, на пример:

- » 1 парче леб **ИЛИ**
- » 1 чаша (250mL) млеко или млеко од соја **ИЛИ**
- » 1 парче овошје **ИЛИ**
- » 4 суви кајсии **ИЛИ**
- » 1 лажица суво грозје **ИЛИ**
- » 1 мало пакување (100g) овошен јогурт.

За поединечни совети во врска со лекување при 'хипо' епизоди, разговарајте со вашиот доктор или здравствено стручно лице за дијабетес.

Инсулински пумпи, апарати за континуирано мерење на нивото на глюкоза (continuous glucose monitoring, CGM) и сензори за мерење на глюкоза во крвта (flash glucose monitoring, Flash GM): ако користите инсулинска пумпа, CGM или Фласх ГМ, разговарајте со вашите стручни здравствени лица за дијабетес како да ги третирате и контролирате епизодите на 'хипо'.

Што ќе се случи ако не преземете мерки при епизода на 'хипо'?

Ако не преземете никакви мерки, нивото на глюкоза во крвта ќе продолжи да се намалува и тоа може да доведе до појава на сериозна хипогликемија (безсознание или напади). Сериозна 'хипо' епизода е хипогликемија кога не можете самите да се лекувате и кога ви е потребна помош од некој друг. Важно е вашето семејство и пријатели да знаат дека имате дијабетес и што треба да прават во случај на епизода на 'хипо'.

Вашиот доктор или едукатор за дијабетес може да ви препорача секогаш со себе да носите глугагон инјекција во случај на сериозна 'хипо' епизода. Вие или вашите здравствени стручни лица може да им покажете на вашето семејство или пријатели како да ја користат инјекцијата. Глугагон е хормон, кој се дава со инјекција, и кој го покачува нивото на глюкоза во крвта.

Ако сте имале сериозна 'хипо' епизода, известете го вашиот доктор за тоа колку што можете поскоро, за да разговарате за причината за 'хипо' епизодата и за да го преиспитате вашиот план за контролирање на дијабетес. Исто така, можете да разговарате кога треба да се вратите на вашите вообичаени активности, на пример, возење.

Што треба да се направи ако лицето е во несвест, поспано или не е во состојба да голта

СЕ РАБОТИ ЗА ИТЕН СЛУЧАЈ! Не му давајте никаква храна или пијалок преку уста.

- » Поставете го лицето во лежечка положба на неговата страна и осигурете се дека дишните патишта се слободни.
- » Дадете му инјекција со глукагон, ако ја имате и ако сте обучени да ја давате.
- » Телефонирајте за амбулантно возило (бирајте **000**) и објаснете дека лицето е во несвест и има дијабетес.
- » Останете со лицето додека да дојде амбулантното возило.

Несвесност во 'хипо' епизода

Ова се јавува кога лицата не ги чувствуваат раните предупредувачки знаци на 'хипо' епизода и се свесни дека имаат епизода на 'хипо' само кога нивото на глукозата во нивната крв многу ќе се намали или кога ќе го проверат нивото.

Ако дијабетес и 'хипо' епизоди имате многу години, поголем е ризикот да не ги чувствувате симптомите на 'хипо' епизода. Може да биде опасно ако не сте свесни за 'хипо' епизода, бидејќи кога ќе сфатите дека имате епизода на 'хипо', можеби не ќе бидете во состојба да преземете мерки и може да се онесвестите.

Ако имате епизоди на 'хипо' без никакви симптоми, или ако симптомите се променат, можеби ќе треба почесто да го проверувате нивото на глукоза во вашата крв. Секогаш лекувајте ги епизодите на 'хипо' кога нивото на глукоза во вашата крв ќе биде помало од 4mmol/L, дури и ако се чувствувате добро. Ако нивото на глукоза во вашата крв е ниско без да чувствувате некои симптоми, ќе треба да разговарате со вашиот доктор или стручното здравствено лице за дијабетес.

Други работи за кои треба да размислите

- » Носете идентификација на која пишува дека имате дијабетес.
- » Секогаш носете лек за 'хипо' со вас.
- » Запишете ги сите епизоди на 'хипо' што сте ги имале, за да можете да разговарате за нив со вашиот доктор или здравственото стручно лице за дијабетес.
- » Важно е да не претерувате во лекувањето на епизодите на 'хипо', на пример, да јадете поголема количина на јагленихидрати од препорачаната бидејќи тоа може да предизвика преголемо покачување на нивото на глукозата во крвта што пак може да го отежни контролирањето на вашиот дијабетес.
- » Осигурете се лицата околу вас – на пример, вашето семејство, пријателите, колегите на работа, персоналот во училиште или негувателите – да знаат како да препознаат епизода на 'хипо' и како да ја третираат.
- » Алкохолот може да го зголеми ризикот од епизоди на 'хипо'. Осигурете се да имате оброк кој содржи храна богата со јагленихидрати пред да пиете алкохол, или јадете грицки кои содржат јагленихидрати додека пиете алкохол. Проверете го нивото на глукоза во вашата крв и каснете нешто што содржи јагленихидрати пред да си легнете. Разговарајте со вашиот доктор или здравствено стручно лице за дијабетес за алкохолот и дијабетес.
- » Пред да управувате со моторно возило, проверете го нивото на глукоза во вашата крв и осигурете се тоа да е повисоко од 5 mmol/L. Ако сте имале епизода на 'хипо', се препорачува да почекате најмалку 30 минути пред да возите, за да се осигурате дека сте безбедни. За повеќе информации, прочитајте во NDSS книшката: Diabetes and driving (Дијабетес и возење).



NDSS и вие

NDSS нуди различни услуги и поддршка за да ви помогне да го контролирате вашиот дијабетес. Во тоа се вклучени информации за контролирање на дијабетес преку NDSS Helpline (Информативна телефонска линија) и веб-страницата. Материјалите, услугите и образовните програми ќе ви помогнат да го контролирате вашиот дијабетес.