

Jak rozpoznać hipoglikemię?


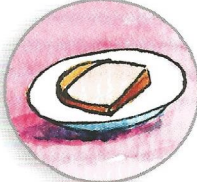

Hipoglikemia to zbyt niskie stężenie glukozy we krwi – **poniżej 70 mg/dl (3,9 mmol/l)**¹.

MOŻLIWE OBJAWY HIPOGLIKEMII²: drażliwość, głód, nudności, drżenie, niepokój, kołatanie serca, bladość, zimne poty, osłabienie, zawroty głowy, kłopoty z koncentracją, bóle głowy, nietypowe zachowanie, splątanie, niewyraźna mowa i inne.

Jeśli doświadczysz hipoglikemii, zaznacz incydent w dzienniczku samokontroli. Podczas kolejnej wizyty koniecznie zgłoś ten fakt lekarzowi.

Jak postępować w hipoglikemii¹?

Jeśli możesz, zmierz glikemię, korzystając z glukometru. Jeśli na glukometrze pojawi się wartość poniżej 70 mg/dl (3,9 mmol/l), postępuj zgodnie z załączonym schematem.

Osoba przytomna	Osoba przytomna leczona metodą intensywnej terapii z zastosowaniem analogów insuliny lub podczas leczenia za pomocą osobistej pompy insulinowej
<p>Doustnie podaje się 10–20 g węglowodanów prostych. Następnie należy spożyć węglowodany złożone. Po upływie 60 minut zaleca się kontrolę glikemii.</p> <div data-bbox="64 1143 259 1324"></div> <p data-bbox="44 1342 283 1430">szklanka soku owocowego (20 g węglowodanów)</p> <p data-bbox="299 1213 326 1245">+</p> <div data-bbox="368 1143 563 1324"></div> <p data-bbox="421 1342 515 1372">kanapka</p>	<p>Zwykle podaje się doustnie tylko 15 g węglowodanów prostych i zaleca kontrolę glikemii po 15 minutach. Reguła 15/15.</p> <div data-bbox="762 1143 957 1324"></div> <p data-bbox="744 1342 979 1430">2/3 szklanki soku owocowego (15 g węglowodanów)</p> <p data-bbox="620 1478 1126 1654">Jeśli po wykonaniu badania kontrolnego glikemia nadal utrzymuje niską wartość (<70 mg/dl, czyli 3,9 mmol/l), należy powtórzyć powyższe czynności.</p>

Jak zapobiegać hipoglikemii?

Przed wstrzyknięciem insuliny:

1. **Monitoruj glikemię**, używając glukometru.
2. Rozsądnie **planuj dawkę insuliny** – zgodnie z zaleceniami lekarza.
3. Sprawdź, czy podajesz **właściwy rodzaj insuliny**.
4. Podawaj insulinę we **właściwe miejsce**, używając **igły insulinowej o odpowiedniej długości**.
5. Insulinę **wstrzykuj zgodnie z zasadami**:
 - a. Insulinę szybko działającą analogową oraz mieszankę insuliny analogowej podawaj: tuż przed posiłkiem, w trakcie lub tuż po posiłku.
 - b. Insulinę ludzką krótko działającą lub mieszankę ludzkiej insuliny podawaj ok. 30 minut przed posiłkiem, nie opuszczaj przekąsek pomiędzy głównymi posiłkami.

Po wstrzyknięciu insuliny:

1. **Nie pomijaj posiłku** ani nie zmniejszaj go.
2. Rozsądnie **kontroluj aktywność fizyczną**.
3. **Nie pij alkoholu i nie stosuj innych używek**, po których tracisz kontrolę.
4. **Noś ze sobą cukier lub glukozę**.