



Гіпоглікемія

Для того, щоб Ви добре себе почували та могли уникнути розвитку ускладнень цукрового діабету, важливо пам'ятати, що метою лікування є не тільки недопущення високого рівня цукру в крові (вище 10 ммоль/л), але й відсутність падіння рівня цукру нижче нормального показника (3,9 ммоль/л). **Гіпоглікемія (мало цукру)** – це зниження рівня глюкози в крові нижче 3,9 ммоль/л. Такий стан розвивається, якщо доза введеного інсуліну або таблетованих цукрознижуючих препаратів, які стимулюють викид інсуліну, не відповідає його потребі на даний момент. Причиною падіння рівня глюкози в крові може бути пропущений прийом їжі, фізичне навантаження, введення неадекватної дози інсуліну, алкоголь. При важкій гіпоглікемії рівень цукру в крові знижується настільки, що порушується функція клітин головного мозку. Це може призвести до втрати свідомості, розвитку коматозного стану і, навіть, стати причиною смерті.

Необхідно робити все можливе для попередження розвитку важких гіпоглікемій!

- **Гіпоглікемія легкого ступеню** – це стан, який хворий може ліквідувати самостійно. При появі симптомів гіпоглікемії необхідно визначити цукор в крові та впевнитися, що рівень глюкози дійсно знижено.

Прояви: пітливість, почуття голоду, тремтіння рук, слабкість, блідість, озноб, прискорене серцебиття, дратівливість, порушення здатності концентрувати увагу.

Що робити: необхідно прийняти 10-20 г глюкози: випити склянку солодкого соку, чаю з 3-4 грудочками цукру або 2-3 чайними ложками меду, розсмоктати 1-2

льодяника. Якщо цього не зробити, вміст цукру в крові може знизитися настільки, що Ви втратите свідомість.

- **Гіпоглікемія середньої важкості** – для виведення з такого стану може бути необхідна стороння допомога.

Прояви: крім вищезазначених симптомів, з'являється головний біль, біль у животі, почуття оніміння навколо рота, порушення зору ("сітка" перед очима), порушення мови, занепокоєння, почуття страху, агресивність, неадекватна поведінка.

Що робити: необхідно виконати вище зазначені рекомендації, тобто прийняти 10-20 г глюкози. Після цього ще додатково з'їсти шматок хліба, кашу або картоплю. Якщо хворий неадекватний і не може пити само стійно, необхідно терміново ввести внутрішньом'язово гормон глюкагон. Глюкагон стимулює викид глюкози з печінки в кров та сприяє підвищенню цукру в крові.

- **Гіпоглікемія важкого ступеню** – стан, при якому необхідна медична допомога.

Прояви: неадекватна поведінка, дезорієнтація, судоми, втрата свідомості.

Що робити: необхідно терміново викликати медичну допомогу та ввести 1 мг гормону глюкагону. При відсутності ефекту – через 10 хвилин можна повторити введення гормону глюкагону. Якщо свідомість не повертається, медичні працівники внутрішньовенно вводять розчин глюкози та везуть хворого до лікарні. По закінченні гіпоглікемічного стану треба поїсти, щоб запобігти розвиткові повторної гіпоглікемії.

Для того, щоб не допустити розвитку важких гіпоглікемій

- Постійно проводьте самоконтроль рівня глюкози в крові.
- Повідомте друзів, родичів, колег, що Ви хворі на діабет і у Вас можуть виникати гіпоглікемії. Розкажіть про симптоми цього стану та проінструкуйте їх щодо допомоги, яку Вам необхідно надати у разі потреби.
- Завжди майте при собі 4-5 грудочок цукру-рафінаду, льодяники, таблетки глюкози, щоб у разі виникнення симптомів-провісників гіпоглікемії Ви мали змогу швидко підняти рівень глюкози в крові.
- Майте при собі **картку**, у якій зазначено, що у Вас цукровий діабет і як Вам допомогти (Зразок картки дивіться нижче).
- Будьте обережні з вживанням алкоголю, який знижує рівень цукру в крові.
- Якщо хворий знепритомнів або знаходиться в збудженому стані та не може пити самостійно, **НЕБЕЗПЕЧНО** та **ЗАБОРОНЕНО** насильно вливати йому солодкі напої, оскільки вони можуть потрапити до дихальних шляхів.
- Якщо Ви завжди будете мати з собою Набір для допомоги при важкій гіпоглікемії, Ваше оточення зможе швидко допомогти Вам – ввести гормон глюкагон внутрішньом'язово.
- Нічна гіпоглікемія може бути причиною підвищеного потовиділення, кошмарів, неспокійного сну та головного болю вранці. При появі вище зазначених симптомів, слід визначити рівень цукру в крові вночі (біля 3-ї години ранку).
- Обов'язково інформуйте Вашого лікаря про кожний випадок важкої гіпоглікемії.

Мета Вашого лікування

Глікований гемоглобін (HbA_{1c})	< 7 %
Глюкоза в плазмі крові натще	3,9-5,6 ммоль/л
Глюкоза в крові через 2 години після їжі	< 10 ммоль/л
Відсутність важких гіпоглікемій	цукор плазми крові має бути не нижче 3,9 ммоль/л
Рівень цукру в сечі	0-0,5%
Ацетон у сечі	відсутній
Холестерин крові	< 5 ммоль/л
Артеріальний тиск	< 140/80 мм рт. ст.
Ідеальна вага для Вас	_____ кг

Ukr.EDU.17.12.2014



ДОПОМОЖІТЬ, У МЕНЕ ДІАБЕТ

- Якщо я втратив свідомість або моя поведінка неадекватна – це може бути пов'язано з моєю хворобою
- Прошу дати мені солодке – грудочку цукру чи цукерку або зробіть мені укол ГлюкаГену®. Він знаходиться _____
- Повідомте мого лікаря Тел.: _____ або родичів Тел.: _____

П.І.Б. _____
 Адреса _____
 Тел.: _____

	Тип інсуліну і доза в ОД
Ранок	_____
День	_____
Вечір	_____



П.І.Б. лікаря _____

Контактний телефон: _____

Дата: "____" _____ 201__

Дата наступного огляду: "____" _____ 201__