

# Διαχείριση της υπογλυκαιμίας

Η υπογλυκαιμία, γνωστή επίσης ως υπογλυκαιμικό επεισόδιο, 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;

Η υπογλυκαιμία μπορεί να προκληθεί από μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες αιτίες:

- » υπερβολική δόση ινσουλίνης ή άλλων φαρμάκων που μειώνουν τη γλυκόζη
- » αργήσατε ή παραλείψατε ένα γεύμα
- » δεν τρώτε αρκετές τροφές με υδατάνθρακες
- » απρογραμμάτιστη σωματική δραστηριότητα
- » περισσότερη εντατική άσκηση απ' ό,τι συνήθως
- » πίνετε υπερβολική ποσότητα αλκοόλ
- » πίνετε αλκοόλ χωρίς να τρώτε τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες.



## Ποια είναι τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας;

Αν και τα συμπτώματα ποικίλλουν από άτομο σε άτομο, τα συνηθισμένα είναι:

- » αδυναμία, ρίγος ή τρεμούλα
- » ιδρώτας
- » ζαλάδα/ίλιγγος
- » πονοκέφαλος
- » έλλειψη συγκέντρωσης/αλλαγή συμπεριφοράς
- » δακρύρροια/κλάμα
- » ερεθιστικότητα
- » πείνα
- » μούδιασμα γύρω από τα χείλη και τα δάχτυλα
- » ταχυκαρδία
- » θολή όραση.

Εάν αισθάνεστε ένα από τα παραπάνω συμπτώματα, ελέγξτε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας. Εάν δεν μπορείτε να το ελέγξετε, αντιμετωπίστε αυτά τα συμπτώματα σαν να είχατε πάθει υπογλυκαιμία, για να σιγουρευτείτε ότι η γλυκόζη στο αίμα σας είναι σε ασφαλές επίπεδο.

## Πώς αντιμετωπίζεται ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο;

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

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να βεβαιωθείτε για την ασφάλειά σας. Για παράδειγμα, εάν οδηγάτε όχημα, 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 15 γραμμάρια υδατάνθρακες **Ή**
- » 6-7 καραμέλες – ζελεδάκια γλυκόζης ή 4 μεγάλες καραμέλες –ζελεδάκια γλυκόζης **Ή**
- » 1 σωληνάριο πόσιμο ζελέ γλυκόζης (που ισοδυναμεί με 15 γραμμάρια υδατανθράκων) **Ή**
- » 1/2 κουτί (150 ml) κανονικό (όχι «διαίτης») αναψυκτικό **Ή**
- » 100mL of Lucozade® **Ή**
- » 3 κουταλιές του γλυκού ζάχαρη ή μέλι **Ή**
- » 1/2 ποτήρι (125 ml) χυμό φρούτου.

Μετά από 10-15 λεπτά, ελέγξτε εκ νέου το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας για να βεβαιωθείτε ότι έχει ανέβει πάνω από 4 mmol/L. Εάν δεν έχει ανέβει, επαναλάβετε το βήμα 1.

Εάν παίρνετε διαβητικά φάρμακα που 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, θα πρέπει να φάτε κάποιους επιπλέον υδατάνθρακες. Αν πρόκειται να πάρετε το επόμενο γεύμα σας σε περισσότερο από 20 λεπτά, να φάτε 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 κουτάκι (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:** εάν χρησιμοποιείτε αντλία ινσουλίνης, μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας του διαβήτη σας σχετικά με το πώς να αντιμετωπίσετε και να διαχειριστείτε την υπογλυκαιμία.

## Τι θα συμβεί εάν η υπογλυκαιμία δεν αντιμετωπιστεί θεραπευτικά;

Εάν δεν γίνει θεραπεία, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα θα συνεχίσουν να πέφτουν, και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή υπογλυκαιμία (απώλεια των αισθήσεων ή σπασμούς). Η σοβαρή υπογλυκαιμία είναι μία κατάσταση όπου δεν μπορείτε να την αντιμετωπίσετε μόνοι σας και θα χρειαστείτε βοήθεια από κάποιον άλλο. Είναι σημαντικό η οικογένεια και οι φίλοι σας να γνωρίζουν ότι έχετε διαβήτη και τι να κάνουν σε περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας.

Ο γιατρός ή ο εκπαιδευτής του διαβήτη σας μπορεί να σας συστήσει να παίρνετε πάντα μαζί σας γλυκαγόνη σε περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας. Εσείς ο ίδιος ή οι επαγγελματίες υγείας του διαβήτη σας δείξτε στην οικογένεια ή στους φίλους πώς να την χρησιμοποιήσουν. Η γλυκαγόνη είναι μια ορμόνη, η οποία χορηγείται με ένεση και αυξάνει το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα.

Εάν έχετε περάσει σοβαρή υπογλυκαιμία, ειδοποιήστε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατό για να συζητήσετε την αιτία της υπογλυκαιμίας και να επανεξετάσει 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 το άτομο έχει χάσει τις αισθήσεις του, έχει υπνηλία ή δεν μπορεί να καταπιεί

**ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΕΠΕΙΓΟΝ!** Μην του δώσετε να φάει ή να πιεί από το στόμα.

- » Τοποθετήστε τον ασθενή στο πλευρό του και βεβαιωθείτε ότι οι αεραγωγοί του είναι απελευθερωμένοι.
- » Κάντε του ένεση γλυκαγόνης εάν υπάρχει και αν είστε εκπαιδευμένοι να την κάνετε.
- » Τηλεφωνήστε το ασθενοφόρο (καλέστε το 000) και εξηγήστε ότι το άτομο έχει χάσει τις αισθήσεις του και έχει διαβήτη.
- » Παραμείνετε με το άτομο μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο.

## Άγνοια υπογλυκαιμίας

Αυτό συμβαίνει όταν οι άνθρωποι δεν αισθάνονται τα προειδοποιητικά συμπτώματα της υπογλυκαιμίας νωρίς και συνειδητοποιούν ότι έχουν υπογλυκαιμία, όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους έχουν πέσει πολύ χαμηλά ή όταν εξετάζουν το επίπεδο γλυκόζης.

Αν είχατε διαβήτη και υπογλυκαιμία για πολλά χρόνια, ο κίνδυνος να μην αισθανθείτε τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας είναι πιο πιθανός. Η άγνοια υπογλυκαιμίας μπορεί να είναι επικίνδυνη, διότι από τη στιγμή που θα συνειδητοποιήσετε ότι έχετε πάθει κρίση υπογλυκαιμίας μπορεί να είναι δύσκολο να την 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. Δώστε πάντοτε προσοχή στην υπογλυκαιμία όταν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι χαμηλότερο από 4mmol/L, ακόμα κι όταν αισθάνεστε καλά. Αν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι χαμηλό, χωρίς συμπτώματα, 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 αναγράφει ότι πάσχετε από διαβήτη.
- » Πάντα να έχετε μαζί σας είδη αντιμετώπισης της υπογλυκαιμίας.
- » Σημειώστε τα επεισόδια υπογλυκαιμίας που έχετε, ώστε να μπορείτε να τα συζητήσετε με το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας του διαβήτη σας.
- » Είναι σημαντικό να μην υπεραναπαυείτε την υπογλυκαιμία, καθώς αυτό μπορεί να κάνει τη διαχείριση του διαβήτη σας δυσκολότερη.
- » 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 την κατανάλωση αλκοόλ περιέχει υδατάνθρακες, ή να τρώτε 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 την οδήγηση οχήματος, 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 ασφαλή. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο φυλλάδιο NDSS: *Diabetes and Driving* (Διαβήτη και Οδήγηση).



## Το NDSS και εσείς

Το NDSS παρέχει μια σειρά από υπηρεσίες για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το διαβήτη σας. Αυτές περιλαμβάνουν Τηλεφωνική Γραμμή και ιστοσελίδα για συμβουλές σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη, προϊόντα του NDSS και μια σειρά από προγράμματα στήριξης για να σας βοηθήσουν να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη σας.

Εκδόθηκε τον Ιούνιο 2016