



ГИПОГЛИКЕМИЯ

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ, РАСПОЗНАВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ГИПОГЛИКЕМИИ

Lilly



ЧТО ТАКОЕ ГИПОГЛИКЕМИЯ?

Для людей с диабетом проблемой является не только высокий уровень сахара в крови. По разным причинам уровень сахара в крови может упасть до такой степени, что у пациента возникнет недостаток глюкозы. На профессиональном языке это называется гипогликемией.

О возникновении гипогликемии говорят в том случае, когда уровень сахара в крови равен менее 70 мг/дл или 3,9 ммоль/л.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГИПОГЛИКЕМИЯ?

При гипогликемии в клетках отсутствует главный источник энергии — сахар. Это проявляется в виде различных симптомов, возникающих относительно быстро. Симптомы гипогликемии у всех очень разные и могут со временем меняться. Среди первых наиболее часто встречающихся признаков, появляющихся отдельно или в комбинации с другими:

- быстрый пульс/сердцебиение
- холодный пот
- бледный цвет лица
- дрожь
- дрожащие колени
- тревога, нервозность или чувство страха
- нарушение концентрации внимания
- слабость, усталость
- головные боли
- неутолимый голод
- головокружение

Иногда гипогликемия появляется ночью и в этом случае часто остается незамеченной. Она также влияет на качество сна, в результате чего по утрам чувствуешь себя усталым и обессиленным.

Различают:

Гипогликемию легкой и средней степени тяжести

В данной ситуации можно помочь самому себе, съев быстроусвояемые углеводы, например, глюкозу.



Тяжелую гипогликемию

Если уровень сахара в крови продолжает падать, можно потерять сознание или впасть в кому. В редких случаях это может представлять опасность для жизни. В данной ситуации родственники или врач скорой помощи должны вмешаться и оказать помощь. Люди, которые давно живут с диабетом и у которых часто бывает гипогликемия, могут слишком поздно замечать или вообще не замечать признаки гипогликемии. Они подвержены повышенному риску возникновения тяжелой степени гипогликемии.



Будь то легкая или тяжелая степень гипогликемии, она всегда является осложнением и требует немедленных действий. Обсудите с врачом, как правильно вести себя при возникновении гипогликемии.

КТО НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА?

Повышенному риску гипогликемии прежде всего подвержены люди с диабетом 1-го и 2-го типов, получающие инсулин в виде инъекций и/или таблеток, стимулирующих выделение инсулина (например, сульфонилмочевина).

К счастью, тяжелая гипогликемия встречается редко. У некоторых пациентов совсем не бывает тяжелой гипогликемии, в то время как у других она случается несколько раз в год.



Если Вы заметили симптомы гипогликемии, Вам не следует садиться за руль. Если в это время Вы уже в пути, съешьте или выпейте быстроусвояемые углеводы и измерьте уровень сахара в крови. Продолжите путь, когда почувствуете себя лучше.

Дополнительно необходимо съесть медленные углеводы. В машине всегда держите под рукой быстроусвояемые углеводы, например таблетированную глюкозу.



КАКОВЫ ПРИЧИНЫ?

Гипогликемию может вызывать множество различных провоцирующих факторов. Среди частых причин:



Ошибки при дозировке лекарств

Было введено слишком много инсулина или принято слишком много таблеток, которые приводят к риску возникновения гипогликемии. Это приводит к сильному снижению уровня сахара в крови.



Прием недостаточного количества пищи

Было съедено слишком мало еды применительно к дозировке лекарства, или между введением инсулина и приемом пищи был слишком большой промежуток времени. В таком случае сахаропонижающий эффект препарата наступает при несоответствующем уровне сахара в крови. Это приводит к сильному снижению уровня сахара в крови.



Незапланированная физическая нагрузка/ перенапряжение

Занятия спортом были не запланированы или длились дольше, чем планировалось. При физической активности сахар в крови расщепляется. Благодаря этому уменьшается потребность в сахароснижающих препаратах. Без перекусов и соответствующей корректировки дозы медикаментов уровень сахара в крови сильно понижается.



Употребление алкоголя

Алкоголь тормозит выработку глюкозы в печени. Вследствие этого уровень сахара в крови снижается, потому что из печени не выделяется достаточное количество сахара.



ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

Если замечена гипогликемия, необходимо принять срочные меры. Вам нужно съесть быстродействующие углеводы. Например:

- ✓ 4 драже глюкозы
- ✓ стакан фруктового сока или сахаросодержащий лимонад
- ✓ 12 мармеладных мишек
- ✓ 2 столовые ложки сахара или меда

Данные меры уменьшат симптомы, т. к. нормализуют уровень сахара в крови. Затем измерить уровень сахара в крови.

Чтобы уровень сахара в крови снова не понизился, целесообразно съесть еще какие-нибудь углеводы, которые не так быстро усваиваются. Для этого подойдут цельнозерновые продукты, фрукты или батончики-мюсли. Через 30 минут для надежности измерьте еще раз, поднялся ли уровень сахара в крови выше 120 мг/дл или 6,7 ммоль/л. Гипогликемия может появиться в любое время, поэтому нужно всегда носить с собой немного глюкозы. Существуют также специальные глюкозные гели, не занимающие много места в сумке.



Напитки с нулевой калорийностью не подходят для гипогликемии, также не стоит полагаться на шоколад. Он содержит недостаточное количество сахара и недостаточно быстро проникает в кровь.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ТЯЖЕЛОЙ ГИПОГЛИКЕМИИ?

В тяжелых случаях уровень сахара в крови снижается и приводит к расстройству сознания. Это может привести к потере сознания или судорогам и коме. При наступлении такого случая больные зависят от немедленной помощи окружающих. Оказывающий помощь должен позвонить в скорую помощь (112) и оставаться рядом с пациентом, пока не приедет врач. Доктор сможет быстро нормализовать уровень сахара в крови с помощью инфузии раствора глюкозы.

В то время как инфузию раствора глюкозы может сделать только врач скорой помощи, существуют также препараты для экстренной помощи, которые могут ввести люди без медицинского образования. В чрезвычайных ситуациях также могут помочь члены семьи или коллеги по работе.

Препарат для экстренной помощи Глюкагон существует в виде шприца для мышечных инъекций или в виде назального порошка. Чтобы в чрезвычайной ситуации действовать правильно, члены семьи должны заранее научиться, как вводить лекарство.

Для выполнения инъекции сначала необходимо смешать порошок Глюкагона с жидкостью, набрать в шприц, а затем ввести в мышцу. Чтобы в чрезвычайной ситуации действовать правильно, члены семьи должны заранее научиться, как вводить лекарство.

При назальном введении наконечник однодозового контейнера вводится в ноздрю, после чего нажатием на кнопку Глюкагон впрыскивают в нос. Мышцы и слизистая носа поглощают Глюкагон и направляют его дальше, в результате чего он попадает в кровь.

Люди с диабетом, находящиеся в группе высокого риска возникновения тяжелой гипогликемии, должны хранить препарат Глюкагон для экстренных случаев во всех важных местах, например, на работе, или иметь его при себе. Для детей с диабетом 1-го типа препараты для экстренных случаев должны быть всегда под рукой в детском саду или в школе, а также необходимо подробно проинформировать учителя о диабете и принимаемых в чрезвычайных ситуациях мерах.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ


Вам необходимо всегда иметь при себе удостоверение диабетика, чтобы людям было понятно, о чем идет речь и какую помощь нужно оказывать.

Ваше персональное удостоверение неотложной помощи содержит всю важную информацию для оказывающих помощь, чтобы в случае тяжелой гипогликемии принять быстрые и правильные меры.

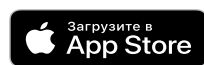
Удостоверение неотложной помощи лучше всего хранить в конверте или в кармане рядом с удостоверением личности.

Вырежьте, заполните и вставьте.

Контактные данные близких Клиника Врач					Lilly Diabetes Удостоверение неотложной помощи	
Инсулинотерапия: Единицы (ЕД)					Я диабетик	
Препарат инсулина	утром	в обед	вечером	перед сном	В случае потери сознания не давать никаких препаратов! Пожалуйста, срочно позвоните врачу или вызовите скорую помощь, сообщив, что я болею сахарным диабетом.	
Другие лекарства:					При спутанном сознании или помрачении сознания дайте мне очень сладкий напиток, глюкозу или кусочек сахара. Они находятся:	
					www.lilly-diabetes.de 	

 В качестве альтернативы или дополнения к удостоверению неотложной помощи можно установить приложение на случай чрезвычайной ситуации, например, приложение **HypoBuddy**. В нем имеется ряд функций, которые помогут людям с диабетом в чрезвычайных ситуациях привлечь к себе

внимание и попросить о помощи. Приложение HypoBuddy можно бесплатно скачать для устройств Android и iOS в Google Play Store или в App Store для Apple.



HypoBuddy

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ГИПОГЛИКЕМИЮ?

Часто страдающие гипогликемией не должны мириться с этим, а должны обсудить ситуацию с врачом. Возможно необходимо изменить дозировку лекарств от диабета или заменить их, чтобы в будущем гипогликемия случалась реже.

Дневник, в котором Вы записываете значения уровня сахара в крови, приемы пищи и физическую активность, может помочь выяснить причины гипогликемии. Затем вместе со своим врачом Вы можете разработать корректирующие меры. Различные дневники контроля уровня сахара в крови Вы можете бесплатно скачать на сайте www.lilly-diabetes.de.

ИСТОЧНИКИ

Schmeisl, Gerhard-W., Schulungsbuch Diabetes. Elsevier GmbH, München, 9. Auflage 2019

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) (Hrsg.): S2e Leitlinie Diabetes und Straßenverkehr, 1. Auflage 2017, Anlage M

Kulzer B. et al: Medias ICT: Typ-2-Diabetes nach Bedarf; 4. Auflage 2016

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. Все права защищены.