

Hipoglicemia: ce este și ce faceți

Pentru persoanele cu diabet tratate cu insulină sau cu sulfonilureice.

1 Ce este hipoglicemia

Hipoglicemia înseamnă zahăr prea mic în sânge: glicemia este **sub 70 mg/dL (3,9 mmol/L)**.

Treapta 1 (ușoară): glicemie între 54 și 70 mg/dL.

Treapta 2 (moderată): glicemie sub 54 mg/dL.

Treapta 3 (severă): indiferent de valoare, nu vă mai puteți trata singur și aveți nevoie de ajutorul altei persoane.

2 Cum o recunoașteți

Primele semne

- tremurături, transpirații reci
- inima bate repede, paloare
- nervozitate, agitație, foame
- gură uscată, disconfort în partea de sus a burții

Dacă glicemia scade mai mult

- vă concentrați greu, uitați
- oboseală, durere de cap
- vedere încețoșată sau dublă
- confuzie, somnolență, vorbire greoaie, mers nesigur

Noaptea: coșmaruri, transpirații, oboseală sau nervozitate la trezire. **Atenție:** după mulți ani de diabet, primele semne pot slăbi sau dispărea.

3 Ce faceți imediat

- 1 Măsurați glicemia. Dacă nu puteți măsura, dar aveți semne, **tratați oricum**.
- 2 Luați **15 g de zahăr rapid**: de exemplu 1 lingură de zahăr sau de miere, glucoză sau o băutură cu zahăr.
- 3 Nu folosiți alimente cu grăsimi sau proteine (ciocolată, biscuiți): fac glicemia să crească mai încet.
- 4 Măsurați din nou glicemia **după 15 minute**. Dacă este tot sub 70 mg/dL, mai luați 15 g.
- 5 După revenire, mâncați și **15-20 g de glucide lente**, de exemplu o felie mică de pâine, pentru că tratamentul poate acționa în continuare.

4 Hipoglicemia severă: ce face familia

- Persoana nu se mai poate ajuta singură. Familia trebuie să știe ce să facă.
- **Glucagonul** se injectează în mușchi sau se pulverizează în nas. Arătați familiei unde îl țineți și cum se folosește.
- Familia sună la **112**. La spital se dă glucoză în venă.
- Sulfonilureicele pot acționa **până la 24 de ore**: hipoglicemia poate reveni, deci e nevoie de supraveghere.

5 Cum o preveniți

Riscul este mai mare dacă:

- ați avut hipoglicemii în ultimele 3–6 luni
- faceți insulină de mai multe ori pe zi sau aveți pompă
- luați sulfonilureice
- nu mai simțiți semnele
- aveți boală de rinichi sau peste 75 de ani
- beți mult alcool

Sfaturi:

- Măsurați des glicemia (glucometru sau senzor).
- Mâncați regulat. Înainte de un post, întrebați medicul.
- Alcoolul, mai ales pe nemâncate, scade glicemia.
- La sport: sub 70 mg/dL amânați efortul; între 70 și 100 mg/dL mâncați înainte 15–30 g de glucide rapide.
- Spuneți medicului toate medicamentele pe care le luați.

6 Când îl sunați pe medic

- după orice hipoglicemie severă sau apărută în timp ce luați sulfonilureice;
- dacă aveți des hipoglicemii, mai ales noaptea;
- dacă nu mai simțiți semnele de avertizare.

La fiecare vizită, spuneți medicului câte hipoglicemii ați avut. O hipoglicemie ușoară, tratată repede, trece fără urmări: **nu renunțați la tratament de frică.**