

# ZAPOBIEGAJ HIPOGLIKEMII



**Niedocukrzenie, czyli obniżenie poziomu glukozy we krwi poniżej 55 mg/dl, jest powikłaniem ostrym pojawiającym się w wyniku przyjmowania leków doustnych, bądź insuliny. Z tego powodu sporo osób rezygnuje z insulinoterapii, a szkoda, bo w wielu przypadkach insulina jest jedynym właściwym lekiem dającym możliwość uniknięcia późnych powikłań cukrzycy.**

Leczenie insuliną doceniane jest przez coraz więcej diabetyków. Mądre i świadome jej stosowanie pozwala na uzyskanie dobrego samopoczucia i zapobiega występowaniu hipoglikemii.

## DLACZEGO EPIZODY HIPOGLIKEMII CZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄ W WAKACJE?

W dzisiejszych czasach, mając przy sobie glukometr oraz analogi insuliny, możemy z dużą precyzją ustalić właściwą dawkę leku i zapobiec niedocukrzeniu. W czasie wakacji zdarza się jednak,

że epizodów hipoglikemii jest więcej. Przyczyn ich występowania może być wiele, a większość z nich wynika głównie z naszego wakacyjnego roztrągnięcia.

## PRZEANALIZUJ SWOJE ODŻYWIENIE

Wysokie temperatury w ciągu dnia najczęściej nie sprzyjają spożywaniu wysokokalorycznych posiłków. W te upalne dni wolimy raczej zjadać lekkie chłodniki i pić duże ilości wody mineralnej. Posiłki są lekkostrawne i mniej kaloryczne. W związku z tym zapotrzebowanie na analog insuliny może się znacznie zmniejszyć. Wówczas stosowanie takich samych dawek analogu jak w chłodniejsze dni (gdy zazwyczaj jesz więcej), zwiększa ryzyko niedocukrzenia. Dlatego dokładnie licz ilość spożywanych węglowodanów, zmierz poziom cukru we krwi, zaplanuj dawkę analogu insuliny i wstrzyknij go tuż przed jedzeniem, w trakcie lub po. Jeżeli masz wątpliwość co do obliczeń, możesz przyjąć mniejszą ilość analogu, a po sprawdzeniu glikemii dokonać ewentualnej korekty dawki i go dostrzyknąć. Taką możliwość daje analog szybko działający. Jeśli jeszcze nie wiesz, jak liczyć składniki pokarmowe w posiłkach, umów się na spotkanie z dietetykiem lub pielęgniarką diabetologiczną. Wiele informacji znajdziesz również na stronach internetowych.

## ROZSĄDNIIE PLANUJ WYSIŁEK FIZYCZNY

Czas wakacji to idealna okazja do większej aktywności fizycznej. Jazda na rowerze czy spacer dają dużo przyjemności. Regularne ćwiczenia w połączeniu z analogiem insuliny pomagają znacznie obniżyć poziom glukozy we krwi. Nawet zmiana koła w samochodzie to już istotny wysiłek. Dlatego bądź czujny i przed aktywnością fizyczną zawsze sprawdzaj swoją glikemię. Gdy jest prawidłowa, kontynuuj wysiłek. Jeśli trwa on dłużej, np. około dwóch godzin, spożyj małą przekąskę (może być kanapka) lub wypij sok. Po zakończeniu ćwiczeń ponownie zmierz poziom cukru. Wykonywana w ciągu dnia aktywność fizyczna może skutkować obniżeniem glikemii także w nocy, gdyż komórki organizmu pod wpływem pracy mięśni są wrażliwsze na działanie insuliny. Dlatego, aby zapobiec niedocukrzeniu w czasie snu, możesz zjeść na II kolację dodatkową małą kanapkę lub wstrzyknąć na noc mniejszą dawkę długodziałającego analogu insuliny. Zapytaj lekarza, co powinieneś zrobić w swoim przypadku.

## UWAŻAJ NA ALKOHOL

U osoby chorej na cukrzycę, która nierozważnie pije alkohol, może dojść do wystąpienia hipoglikemii, nawet wtedy, gdy był on spożyty w małych ilościach. Dzieje się tak na skutek zmniejszenia produkcji glukozy przez wątrobę. Dodatkowo zdarza się, że alkohol maskuje klasyczne objawy niedocukrzenia. Pamiętaj, że hipoglikemia może wystąpić wiele godzin po spożyciu alkoholu – nawet rano następnego dnia. Nigdy nie pij alkoholu na czczo lub po długiej przerwie od posiłku. Jeżeli zamierzasz spożyć alkohol, nie zapomnij o zjedzeniu bogatoenergetycznego posiłku, np. makaronu z sosem, ziemniaków lub frytek.

## SŁOŃCE PRZYCZYNA HIPOGLIKEMII?

Tak. Wysoka temperatura powietrza oraz ekspozycja na promienie słoneczne miejsca wstrzyknięcia insuliny, przyspiesza jej działanie. Dzieje się tak w wyniku przyspieszenia krążenia krwi i szybszego przedostawania się insuliny z krwi do komórek.

## MNIEJ KILOGRAMÓW

Więcej epizodów hipoglikemii można zaobserwować, gdy traci się na wadze, co w czasie wakacji zdarza się dość często. Redukcja masy ciała

zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę. Uniknięcie niedocukrzenia ułatwi ci w takiej sytuacji kontrola poziomu glukozy we krwi. Znając aktualną glikemię oraz ilość spożywanych składników pokarmowych, bez problemu zaplanujesz dawkę analogu insuliny, a dzięki temu zapobiegiesz hipoglikemii.

## KILKA UWAG:

- Każdy epizod hipoglikemii powinien skłonić cię do analizy sytuacji i odpowiedzenia na pytania: dlaczego miałeś niedocukrzenie? co zrobić, aby nie popełnić więcej błędów, który je wywołało? Jeśli nie znasz odpowiedzi na te pytania, zadaj je lekarzowi. Może wspólnie znajdziecie przyczynę hipoglikemii.
- Nigdy nie zapominaj o zabraniu ze sobą karty informującej o cukrzycy. Weź pod uwagę, że gdy wystąpi u ciebie hipoglikemia możesz być potraktowany jak osoba pijana (podobne zachowania), a wówczas służby porządkowe zamiast udzielić ci pomocy mogą pomyłkowo cię zatrzymać.
- Hipoglikemia jest stanem niebezpiecznym dla zdrowia, a nawet życia, dlatego należy wybierać leki bezpieczne i minimalizować ryzyko jej występowania. Obecnie są już dostępne leki, które z jednej strony skutecznie obniżają poziom cukru we krwi, a z drugiej – są bezpieczne, dzięki czemu ryzyko wystąpienia niedocukrzenia maleje – np. analogi insuliny.

*mgr piel. Bożena Mielecka*

### Przykładowe objawy hipoglikemii:

**uczucie drżenia wewnątrz ciała lub rąk, nerwowość i nielogiczne zachowanie, splątana mowa, zimny lepki pot, ból głowy, duże łaknienie lub jego brak, zaburzenia widzenia, drętwienie wokół ust lub dłoni, uczucie zmęczenia**



## PIERWSZA POMOC

Osoba, która jest przytomna i może połykać, powinna najpierw sprawdzić glikemię na glukometrze, a następnie zjeść odpowiednią ilość węglowodanów prostych, np. glukozę – około trzech tabletek lub sacharozę (cukier) – około dwóch łyżeczek od herbaty. Glukoza czy cukier spełniają tutaj rolę lekarstwa. Gdy wystąpi niedocukrzenie, lepiej unikać słodkiego ciasta czy batonów. Ze względu na dużą zawartość w nich tłuszczu sprzyjają tyłci.

W przypadku hipoglikemii u osoby nieprzytomnej konieczna jest pomoc innych. Nie wolno podawać jej czegokolwiek doustnie. W tej sytuacji najlepiej sprawdza się glukagon, który działa odwrotnie niż insulina – podnosi poziom cukru we krwi. Zastrzyk z glukagonu może wykonać nawet osoba niemająca wykształcenia medycznego, czyli praktycznie każdy. Podaje się go podskórnie, domięśniowo lub dożylnie. Uwaga! Glukagon nie zadziała, jeśli wcześniej został spożyty alkohol lub był wykonywany wielogodzinny wysiłek fizyczny, np. jazda na rowerze. Jeśli nie ma pod ręką glukagonu, pomoc może jedynie lekarz lub pielęgniarka, podając dożylnie glukozę.