

Гипогликемические состояния

Приступ голода, тревога, учащенное сердцебиения, потливость, агрессия, тремор, головная боль, головокружение, нарушение концентрации, зрения...

Всё это может быть симптомом **гипогликемии** – самого страшного слова для каждого пациента с диабетом. Но стоит ли так ее бояться? Нет, нужно знать, как ее купировать и как её предотвратить. А также поделиться своими знаниями с близкими, и тогда они придут к вам на помощь в нужную минуту.

Самые частые причины гипогликемических состояний:

- передозировка сахароснижающих препаратов (таблетированных или инсулина);
- пропуск очередного приема пищи или длительный временной интервал между инъекцией инсулина и приемом пищи;
- спорт (физическая активность ускоряет утилизацию глюкозы как во время, так и некоторое время после нее);
- прием алкоголя (печень активно помогает нашему организму предотвращать гипогликемии, делясь своими запасами глюкозы, а алкоголь блокирует эту помощь);
- неправильная техника инъекции (инсулин, введенный в мышцу сработает намного быстрее того, что введен подкожно).

Если все же Вы почувствовали симптомы гипогликемии, не торопитесь съесть все, что видите. Измерьте глюкозу крови. Пациенты с диабетом могут ощущать симптомы гипогликемии при нормальных показателях глюкозы крови (пациенты с плохой компенсацией и постоянно завышенных показателях гликемии). Купировать гипогликемию пациентам с сахарным диабетом рекомендуется при уровне глюкозы крови менее 3,9 ммоль/л.

Для купирования гипогликемии подходят быстрые углеводы:

- 3-5 кусков (чайных ложек) сахара по 5 г (предпочтительно растворенных в воде);
- 1 столовая ложка сахара или меда;
- 150-200 мл сока или сладкого газированного напитка;
- 4-5 таблеток декстрозы.

Дополнительно нужно съесть 10-20 г медленноусвояемых углеводов (1-2 куска хлеба, 3-4 ложки каши, батончик мюсли). Через 15 минут нужно повторно измерить глюкозу крови и при сохраняющейся гипогликемии повторить прием быстрых углеводов.

Не подходят для купирования гипогликемии бутерброды с колбасой, сыром, маслом, шоколад, пирожные, напитки с сахарозаменителями!

Рекомендуем пациенту с сахарным диабетом всегда иметь при себе необходимые быстрые углеводы. Также желательно иметь при себе

записку, а лучше браслет с указанием диагноза. Иногда случаются тяжелые гипогликемические состояния (кома), когда пациент не может самостоятельно оказать себе помощь. Окружающие могут помочь Вам, втирая мед или густой сироп в десны. Не стоит заливать жидкость или забрасывать конфеты в рот из-за опасности попадания в дыхательные пути и последующей остановки дыхания. Также эффективна инъекция глюкагона подкожно или внутримышечно. И, конечно, необходимо вызвать бригаду «Скорой медицинской помощи» для введения глюкозы внутривенно.

«Предупрежден – значит вооружен!» Будьте здоровы!

Врач-эндокринолог
Минского городского
клинического эндокринологического центра

А.С.Чернявская