



Υπογλυκαιμία

Ορίζεται ως η πτώση του σακχάρου του αίματος κάτω από 75 mg %. Θεωρείται σχεδόν σπάνιο το γεγονός για διαβητικό ασθενή να μην βιώσει, έστω μια φορά καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του, ένα επεισόδιο υπογλυκαιμίας.

Αίτια εμφάνισης υπογλυκαιμίας

- Μεγαλύτερη δόση ινσουλίνης από την απαιτούμενη
- Από αντιδιαβητικά χάπια χωρίς το απαραίτητο γεύμα
- Μη επαρκής λήψη τροφής
- Άσκηση σε μεγαλύτερη από τη συνηθισμένη ένταση
- Καθυστέρηση γεύματος
- Ένταση, ζεστός καιρός
- Λήψη οινόπνευματων ποτών σε αυξημένη ποσότητα

Συμπτώματα που αισθάνεται ο διαβητικός με υπογλυκαιμία

- Υπερβολικό ιδρώτα, ζαλάδες, τρέμουλο(τρόμος)
- Ωχρότητα, ταχυκαρδία
- Πονοκέφαλο
- Αίσθημα μουδιάσματος στα χείλη
- Θόλωση του νου
- Πείνα
- Υπνηλία
- Έλλειψη συγκέντρωσης

ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν κάποιος διαβητικός τύπου 1 ή τύπου 2 εμφανίσει υπογλυκαιμία (π.χ. σάκχαρο 50mg/dl ή λιγότερο), με ή χωρίς συμπτώματα, θα πρέπει να πάρει αμέσως 15 gr απλού υδατάνθρακα. Ο υδατάνθρακας μπορεί να ληφθεί είτε σε υγρή μορφή (π.χ. χυμός πορτοκαλιού χωρίς ζάχαρη), είτε σε στέρεα π.χ. κύβοι ζαχαρής ή ένα κουτάλι ζάχαρης ή μέλι. Όλα τα παραπάνω επειδή είναι απλοί υδατάνθρακες απορροφούνται γρήγορα και δρουν έγκαιρα, όμως η δράση τους διαρκεί μόνο 15 έως 20 λεπτά. Εάν η υπογλυκαιμία παρουσιάστηκε περισσότερο από 15 λεπτά πριν το προγραμματισμένο γεύμα, ο ασθενής θα πρέπει να φάει το γεύμα νωρίτερα ή να καταναλώσει και σύμπλοκους υδατάνθρακες ή πρωτεΐνες ώστε να καλυφθεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (πέραν των 15 έως 20 λεπτών που του προσέφερε ο απλός υδατάνθρακας). Οι σύμπλοκοι υδατάνθρακες όπως το ψωμί ή οι φρυγανιές σε συνδυασμό με πρωτεΐνη (π.χ τυρί, βούτυρο ή γάλα) συνήθως ως τροφή, προκαλούν επαρκή κάλυψη, όμως το σάκχαρο αίματος θα πρέπει να ελέγχεται κάθε 20 λεπτά μέχρι το επόμενο γεύμα, ώστε να αποφευχθεί η επανεμφάνιση της υπογλυκαιμίας. Ένα ποτήρι άπαχου γάλακτος έχει την ίδια ποσότητα πρωτεΐνης και υδατανθράκων με ένα ποτήρι πλήρους λιπαρών.

Εάν ο ασθενής είναι αναίσθητος ή δεν μπορεί να καταπιεί, πρέπει άμεσα να του χορηγηθεί ενδομυϊκά ένεση γλυκαγόνης (Glucagon 1 mg).

Τα άτομα που συγκατοικούν με τον ασθενή θα πρέπει να έχουν εκπαιδευτεί στον τρόπο χορήγησης της ένεσης. Οι ασθενείς που είναι σε θεραπεία με σουλφονουλορίες (αντιδιαβητικά χάπια) καθώς και όσοι έχουν επηρεασμένη τη νεφρική τους λειτουργία, θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον ιατρό τους. Σε αυτούς η υπογλυκαιμία είναι δυνατό να παραταθεί για ώρες ή και μέρες.

Συνοπτικά, σε υπογλυκαιμία διαβητικού ατόμου συνιστάται χυμός πορτοκάλι και έλεγχος σακχάρου αίματος 20 λεπτά αργότερα, εφόσον ο ασθενής δεν έχει στο μεταξύ φάει πλήρες γεύμα. Εάν στα 20 λεπτά το σάκχαρο παραμένει κάτω του 70 mg/dl ο ασθενής θα πρέπει να πιεί περισσότερο χυμό πορτοκάλι και να φάει σύμπλοκους υδατάνθρακες ή πρωτεΐνες ώστε να σταθεροποιήσει τα επίπεδα σακχάρου μέχρι το επόμενο γεύμα.

Εάν κάποιος διαβητικός βρεθεί αναίσθητος λόγω υπογλυκαιμίας, πρέπει:

1. να μην του χορηγηθούν υγρά, και να γίνει άμεσα ένεση ΓΛΥΚΑΓΟΝΗΣ για την οποία πρέπει να έχει προηγηθεί σχετική ενημέρωση, για την χορήγησή της, προς τον ασθενή και το περιβάλλον του.
2. να κληθεί άμεσα ιατρός.