

Ce trebuie sa stii, ce trebuie sa faci

Hipoglicemia poate aparea chiar si atunci cand respecti intocmai indicatiile medicului. Cu toate ca scaderea glicemiei nu poate fi prevenita intotdeauna, aceasta poate fi tratata inainte ca situatia sa se agraveze.

Simptome frecvente ale hipoglicemiei:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| ○ transpiratii reci | ○ slabiciune, moleseala |
| ○ tremuraturi | ○ stare de confuzie |
| ○ senzatie de foame accentuata | ○ scaderea capacitatii de concentrare |
| ○ nervozitate | ○ somnolenta |
| ○ anxietate | ○ ameteala |

5 masuri de prim ajutor pentru a echilibra glicemia

Daca ai simptomele de mai sus iar glucometrul indica o valoare sub 70 mg/dl, urmeaza acesti pasi pentru a aduce la un nivel normal glucoza din sange:

1. Consuma, la alegere, **una din aceste variante de dulce** care insumeaza **15 grame de carbohidrati** cu actiune rapida:
 - 3-4 patratele de glucoza
 - 2 lingurite cu stafide
 - o lingurita de zahar sau miere
 - o jumătate de pahar cu suc de fructe sau suc carbogazos indulcit cu zahar (nu dietetic)
 - un pahar cu lapte degresat sau cu 1% grasime
 - 4-6 bomboane dulci, dropsuri sau jeleuri
2. Asteapta 15 minute si masoara-ti din nou glicemia.
3. Daca glicemia este tot sub 70 mg/dl sau te simti la fel de rau, consuma iar ceva dulce si dupa 15 minute verifica-ti din nou glicemia. Repeta procedura pana cand glicemia este mai mare de 70mg/dl.
4. Daca urmatoarea masa este programata peste mai mult de o ora, mananca o gustare inainte, dar numai daca glicemia a ajuns peste 70 mg/dl.
5. Contacteaza-ti medicul daca te simti rau in continuare, iar glicemia ramane scazuta, sub 70 mg/dl, sau daca episoadele de hipoglicemie se repeta de mai multe ori intr-o saptamana.

Injectia cu glucagon, solutia salvatoare in crizele acute de hipoglicemie

In lipsa unui tratament rapid si adevat, simptomele hipoglicemiei se pot agrava in mai putin de o ora si pot duce la aparitia comei hipoglicemice.

Simptomele comei hipoglicemice:

- pierderea constientei
- greață
- convulsiile
- transpiratia abundenta
- cefalee

Tratamentul de urgenta necesar in cazul instalarii comei hipoglicemice consta in injectii cu glucagon – un hormon implicat in reglarea echilibrului glicemic, alaturi de insulina.

Informatii importante despre injectiile cu glucagon:

- Se prescriu doar de catre medic si se administreaza strict conform indicatiilor acestuia.
- Daca suferi frecvent de crize de hipoglicemie, tine la indemana aceste injectii.
- Persoanele apropiate trebuie instruite sa foloseasca aceste injectii si care sunt simptomele comei hipoglice mice, astfel incat sa poate interveni rapid daca iti pierzi constienta. Daca nu stiu cum se administreaza, este necesara apelarea numarului de urgenta 112 pentru interventie medicala prompta.
- Daca starea de constienta nu revine la 30 de minute de la administrarea injectiei cu glucagon, este necesara transportarea de urgenta la spital deoarece se poate instala coma hipoglicemica prelungita, cu efecte severe la nivel cerebral.

Surse: Asociatia Americana de Diabet (diabetes.org) si din materialul de educatie al Roche Diabetes Care Romania.

