



ГИПОГЛИКЕМИЯ

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ, РАСПОЗНАТЬ И ЛЕЧИТЬ ГИПОГЛИКЕМИЮ

Жить без ограничений, насколько возможно

www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES



ГИПОГЛИКЕМИЯ – ЧТО ЭТО?

Для людей, страдающих диабетом, проблематичной является не только слишком высокая концентрация сахара в крови. По различным причинам может сложиться такая ситуация, когда уровень сахара в крови снизится настолько, что у пациента возникнет недостаток глюкозы в крови. Специалисты называют такое состояние гипогликемией.

О наступлении гипогликемии говорят в том случае, когда уровень сахара в крови падает ниже показателя 70 мг/дл (3,9 ммоль/л).

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГИПОГЛИКЕМИЯ?

При гипогликемии клеткам организма не хватает их важнейшего поставщика энергии – сахара. Это проявляется в виде различных симптомов, которые могут возникать относительно внезапно. Симптомы гипогликемии индивидуальны и весьма различны, и со временем они могут измениться. Первые признаки, которые могут проявиться отдельно или в комбинации, в основном таковы:

- учащенный пульс / усиленное биение сердца,
- холодный пот,
- бледный цвет лица,
- дрожь,
- сгибающиеся колени,
- беспокойство, нервность или
- ощущения страха,
- нарушения концентрации,
- слабость, утомленность, сонливость,
- головные боли,
- острый голод,
- головокружение.

Иногда гипогликемии возникают ночью, и в таких случаях они часто остаются незамеченными. Но они сказываются на качестве сна, так что пациент чувствует себя по утрам не выспавшимся и утомленным.

Специалисты делают различие между:

гипогликемиями легкой и средней степени тяжести

В такой ситуации человек, как правило, может помочь себе сам, для этого нужно употребить внутрь быстро усваиваемые углеводы, например декстрозу.



тяжелыми гипогликемиями

Если уровень сахара в крови продолжает падать, то пациент может потерять сознание или впасть в кому. Тогда в редких экстремальных случаях может возникнуть даже опасность для жизни. В таком случае требуется вмешательство и помощь со стороны родных или близких, или же врача скорой помощи. У людей, уже давно страдающих диабетом, или же у пациентов с частыми гипогликемиями может сложиться такая ситуация, что они замечают признаки гипогликемии с запозданием или же вообще не воспринимают их. Для них существует повышенный риск возникновения тяжелой гипогликемии.



Будь то легкая или тяжелая форма: гипогликемия – это всегда осложнение, и против неё всегда нужно предпринимать немедленные меры. Обсудите со своим врачом то, как правильно действовать в случае гипогликемии.

ДЛЯ КОГО СУЩЕСТВУЕТ УГРОЗА?

Повышенный риск гипогликемии существует, в первую очередь, для пациентов с диабетом 1-го и 2-го типа, инъецирующих себе инсулин и/или принимающих такие таблетки, которые стимулируют выработку инсулина (например, сульфонилмочевина).

К счастью, тяжелые гипогликемии возникают не столь часто. У некоторых пациентов тяжелая гипогликемия вообще никогда не возникает, в то время как у других такие ситуации возникают несколько раз в год.



Если Вы заметите у себя признаки гипогликемии, то Вам нельзя садиться за руль. Если же Вы уже едете на машине, то Вам нужно остановиться и съесть или выпить быстро усваиваемые углеводы, и проконтролировать уровень сахара в крови. Продолжить поездку только после того, как всё опять нормализуется.

Дополнительно Вам следовало бы употребить и медленно усваиваемые углеводы. В машине у Вас под рукой всегда должны быть быстро усваиваемые углеводы, например, декстроза.



КАКИЕ ПРИЧИНЫ ВЫЗЫВАЮТ ГИПОГЛИКЕМИЮ?

Гипогликемия может быть вызвана многими различными причинами. К частым причинам относятся:



Ошибка при дозировке медикаментов

Была введена слишком высокая доза инсулина или же принято слишком много таких таблеток, для которых существует риск гипогликемии. Это приводит к сильному снижению уровня сахара в крови.



Недостаточный прием пищи

В соотношении с дозировкой медикаментов пациент съел недостаточное количество пищи, или же между введением инсулина и приемом пищи прошло слишком много времени. В таком случае начинает действовать медикамент, снижающий уровень сахара в крови, хотя в крови еще нет соответствующей концентрации сахара. Это приводит к сильному снижению уровня сахара в крови.



Незапланированная физическая активность / переутомление

Пациент незапланированно занимался спортом или же занятие спортом длилось дольше запланированного. Во время физической активности происходит расщепление сахара в крови. Это приводит к снижению необходимости в приеме медикаментов, снижающих уровень сахара в крови. Без промежуточных перекусов или же без соответствующей корректировки дозы медикамента уровень сахара в крови снижается слишком сильно.



Употребление алкогольных напитков

Алкоголь уменьшает образование сахара в печени. В результате снижается уровень сахара в крови, поскольку печень не в состоянии выдать достаточное количество сахара.



ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

Если Вы заметите, что может возникнуть гипогликемия, то нужно сразу же предпринять определенные шаги. В такой ситуации Вам нужно употребить быстродействующие углеводы. Например:

- ✓ 4 кусочка декстрозы,
- ✓ один стакан фруктового сока или лимонада, содержащего сахар,
- ✓ 12 мармеладных мишек,
- ✓ 2 столовые ложки сахара или меда.

Эти меры улучшат Ваши симптомы, поскольку уровень сахара в крови нормализуется. После этого нужно измерить уровень сахара в крови.



Напитки типа Light непригодны для применения при гипогликемии, в такой ситуации Вам также не следует полагаться на шоколад. Там не содержится достаточное количество сахара, или же он проникает в кровь недостаточно быстро.

Для того чтобы после этого уровень сахара в крови не упал повторно, целесообразно затем употребить и другие углеводы, которые усваиваются организмом не столь быстро. Для этого подходят изделия из муки грубого помола, фрукты или батончики-мюсли. Для надежности через 30 минут еще раз измерить уровень сахара, чтобы убедиться в том, что он превышает 120 мг/дл (6,7 ммоль/л). Поскольку гипогликемии могут возникать везде и в любое время, диабетикам в пути всегда нужно иметь при себе немного декстрозы. Существуют также специальные глюкозные гели, которые удобно брать с собой, поскольку они не занимают много места.

И ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ТЯЖЕЛОЙ ГИПОГЛИКЕМИИ?

В тяжелых случаях уровень сахара в крови может опасно снизиться и вызвать расстройства сознания. Это может привести к потере сознания или вызвать судороги и кому. Если возникнет такая ситуация, то пациентам требуется незамедлительная помощь от других лиц. Оказывающие помощь лица должны вызвать скорую помощь (телефон 112) и оставаться возле пациента до прибытия врача. При помощи вливания глюкозы прибывший врач сможет быстро нормализовать уровень сахара в крови. Существует также и шприц с глюкагоном для неотложной ситуации, такую инъекцию смогут выполнить и обученные непрофессионалы – например, члены

семьи, учителя или коллеги по работе. При этом порошок глюкагона смешивают с жидкостью, набирают эту смесь в шприц и затем вкалывают её в мышечную ткань. Под воздействием глюкагона печень выделяет сахар в кровь. В результате уровень сахара в крови быстро поднимается, и состояние пациента опять улучшается. Тому пациенту, у которого уже неоднократно возникали тяжелые гипогликемии, следовало бы оставить во всех важных для его повседневной жизни местах (дома и на рабочем месте или же в школе / в детском саду) резервный набор с глюкагоном для неотложной ситуации и объяснить близким ему лицам, как поступить в неотложной ситуации.



Всегда целесообразно иметь при себе удостоверение диабетика, чтобы другие лица сразу же поняли, что происходит, и смогли оказать соответствующую помощь. Паспорт пациента для urgentных случаев Вы найдете на последней странице этой брошюры, а также в сервисном разделе на сайте: www.lilly-diabetes.de.

КАК МОЖНО ЭТО ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Пациенту, часто страдающему гипогликемиями, не стоит мириться с этим, ему нужно побеседовать об этом со своим врачом. Может быть, нужно подобрать новую дозировку медикаментов против диабета или даже сменить их для того, чтобы в будущем гипогликемии возникали реже.

Дневник, в котором ведутся записи о показателях уровня сахара в крови, о приемах пищи и о физической активности, может помочь найти причины возникновения гипогликемии. После этого Вы вместе со своим врачом сможете разработать необходимые контрмеры. Различные дневники уровня сахара в крови Вы можете бесплатно скачать в сервисном разделе на сайте: www.lilly-diabetes.de.

Источники

Schmeisl, Gerhard-W., Schulungsbuch Diabetes. Elsevier GmbH, г. Мюнхен, 9-е издание, 2015 г.

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) (Hrsg.): S2e Leitlinie Diabetes und Straßenverkehr, 1-е издание, 2017 г., Anlage M

Kulzer B. et al: Medias ICT: Typ-2-Diabetes nach Bedarf; 4-е издание, 2016 г.

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes Langfassung, 1-е издание, 3-я версия, август 2013 г., последние изменения внесены в августе 2014 г.

© 2019, Eli Lilly and Company. Мы оставляем за собой все права.

ВАШ ЛИЧНЫЙ ПАСПОРТ ПАЦИЕНТА ДЛЯ УРГЕНТНЫХ СЛУЧАЕВ

Фамилия / телефон					Lilly Diabetes	Паспорт пациента для ургентных случаев
Близкий мне человек						
Клиника					Фамилия	_____
Врач					Улица	_____
Инсулиновая терапия: Единицы (ИЕ)					Место жительства	_____
Препарат инсулина	утром	днем	вечером	поздним вечером	Телефон	_____
					В случаях состояний замешательства и обнуляции сознания дайте мне, пожалуйста, очень сладкий напиток либо декстрозу или кубик сахара. Это Вы найдете здесь:	
Дополнительные медикаменты:					_____	
					www.lilly-diabetes.de	
						

Просто вырежьте, заполните и возьмите его с собой.

В Ваш личный паспорт пациента для ургентных случаев внесена вся важная информация, необходимая для лиц, оказывающих Вам помощь, чтобы в случае тяжелой гипогликемии они смогли действовать быстро и правильно.

Этот паспорт пациента для ургентных случаев лучше всего хранить в бумажнике или в сумочке неподалеку от Вашего удостоверения личности.