

Lisa 1. Hüpoglükeemia

Normist madalama veresuhkru ehk **hüpoglükeemia** korral langeb diabeeti põdeva inimese veresuhkur alla 4 mmol/l.

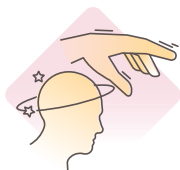
Hüpoglükeemia risk on suurim insuliinravil olevatel inimestel ja kindlate suukaudsete diabeediravimite (sulfonüüluuread) kasutajatel.

Hüpoglükeemia põhjus võib olla

- liiga suur insuliiniannus
- vähene või ebaregulaarne söömine
- väga intensiivne või pikaajaline kehaline tegevus
- alkoholi tarbimine

Hüpoglükeemia peamised tunnused on

- tugev näljatunne
- peavalu
- pearinglus/tasakaaluhäired
- ebataoline käitumine/segasusseisund
- värin/surin/tundetud
- krambid
- nägemishäired
- teadvuse kadu
- higistamine
- nõrkus/väsimus



Värin või pearinglus



Nägemishäired



Higistamine



Nõrkus või väsimus



Rahutus või närvilisus



Peavalu



Näljatunne

Hüpoglükeemia ravi

- ☐ Hüpoglükeemia kahtluse korral mõõda võimalusel veresuhkrut.
- ☐ Kui veresuhkrut ei ole võimalik mõõta ja esinevad hüpoglükeemia tunnused, tuleb madalat veresuhkrut ikkagi ravida.

Kasuta hüpoglükeemia ravis 15-15-reeglit:

- veresuhkur vahemikus 2,8–3,9 mmol/l – tarbi 15 g kiiresti imenduvaid süsivesikuid;
- veresuhkur < 2,8 mmol/l – tarbi 15 g + 15 g (kokku 30 g) kiiresti imenduvaid süsivesikuid;
- 15 minuti pärast mõõda veresuhkrut ja korda vajaduse korral ravi, lähtudes veresuhkru väärtusest;
- kui järgmise toidukorrani on aega rohkem kui tund, söö lisaks 15 g aeglaselt imenduvaid süsivesikuid (nt leivaviil).

15 g kiiresti imenduvaid süsivesikuid sisaldub

- ☐ glükoositablettides (vt pakendilt);
- ☐ glükoosigeelis (vt pakendilt);
- ☐ pooles klaasis mahlas või limonaadis (ei tohi olla suhkruvaba);
- ☐ ühes supilusikatäies suhkrus või mees.

Raske hüpoglükeemia puhul võib inimene kaotada teadvuse. Teadvusetule inimesele ei tohi midagi suhu panna! Käitu järgmiselt:

- ☐ kutsu kiirabi, helistades numbrile 112;
- ☐ võimalusel süsti glükagooni (glükagoon on veresuhkrut tõstev hormoon, mida saab apteegist osta retsepti alusel):
 - annus 1 mg täiskasvanutel ja lastel kehakaaluga üle 25 kg või vanematele kui 6–8 eluaastat;
 - annus 0,5 mg lastele kehakaaluga alla 25 kg või vanuses alla 6–8 eluaasta;
- ☐ pane inimene stabiilsesse küliliasendisse;
- ☐ oota kiirabi saabumist.