

Приложение 1. Гипогликемия

Уровень сахара в крови ниже нормы или **гипогликемия** означает, что уровень сахара в крови человека с диабетом падает ниже 4 ммоль/л.

Риск гипогликемии наиболее высок у людей, получающих инсулин, и у тех, кто принимает определенные пероральные противодиабетические препараты (производные сульфонилмочевины).

Причинами гипогликемии могут быть

- слишком высокая доза инсулина,
- недостаточное или нерегулярное питание,
- очень интенсивная или продолжительная физическая активность
- употребление алкоголя

Основными симптомами гипогликемии являются:

- сильный голод
- головокружение/нарушения равновесия.
- дрожь/зуд/онемение
- нарушения зрения
- потливость
- слабость/усталость
- тревожность
- головная боль
- необычное поведение/спутанное состояние
- судороги
- потеря сознания



Дрожь или головокружение



Нарушения зрения



Потливость



Чувство усталости и слабости



Беспокойство или нервозность



Головная боль



Чувство голода

Лечение гипогликемии

При подозрении на гипогликемию по возможности проверьте уровень сахара в крови.

Если ваш уровень сахара в крови не может быть измерен, и у вас есть признаки гипогликемии, уровень сахара в крови все равно следует лечить.

Для лечения гипогликемии используйте правило 15-15:

- уровень сахара в крови от 2,8 до 3,9 ммоль/л - примите 15 г быстроусваиваемых углеводов;
- уровень сахара в крови <2,8 ммоль/л - примите 15 г + 15 г (всего 30 г) быстроусваиваемых углеводов;
- через 15 минут измерьте уровень сахара в крови и, при необходимости, повторите лечение в зависимости от уровня сахара в крови;
- если до следующего приема пищи осталось больше часа, съешьте дополнительно 15 г медленно усваиваемых углеводов (например, кусочек хлеба).

15 г быстроусваиваемых углеводов содержатся в

- в таблетках с глюкозой (см. инфолисток-вкладыш),
- в геле с глюкозой (см. инфолисток-вкладыш),
- в половине стакана сока или лимонада (не используйте напитки без сахара),
- в одной столовой ложке сахара или меда.

При тяжелой гипогликемии человек может потерять сознание. Ничего не кладите в рот человеку, находящемуся без сознания! Действуйте следующим образом:

- вызовите скорую помощь по номеру 112;
- если возможно, инъекция глюкагона (глюкагон — это гормон, повышающий уровень сахара в крови, который можно купить в аптеке по рецепту):
 - доза 1 мг для взрослых и детей с весом тела более 25 кг или для детей старше чем 6-8 лет;
 - доза 0,5 мг для детей с весом тела менее 25 кг или детей младше 6-8 лет;
- поместите человека в устойчивое положение на боку;
- дождитесь прибытия машины скорой помощи.