

Rozumíme diabetu.
Rozumíme i Vám.

Jak zvládnout hypoglykémii



Co je to hypoglykemie?

Hypoglykemie je stav, při kterém klesá hladina vašeho krevního cukru pod normu, obvykle pod 3,3 mmol/l.

Jaké pocity vyvolává hypoglykemie?

Prožívání hypoglykemie je individuální. Projevy jsou způsobeny nedostatečným zásobením vašich orgánů cukrem a reakcí vašeho těla na tento stav. Hypoglykémii můžete pocítovat jako únavu, špatnou náladu, hlad, pocení, bolest hlavy, třes rukou či zrychlený puls. Naučíte se ji velmi snadno rozpoznávat.

Pozor! Hypoglykemie může probíhat i bez vašich počátečních subjektivních příznaků, proto je důležité, aby na ni bylo připravené i vaše okolí.

Co je příčinou hypoglykemie?

- málo jídla
- příliš mnoho inzulínu
- změna pohybového režimu – zvýšená fyzická zátěž po propuštění z nemocnice či o dovolené
- neplánovaná fyzická námaha – jarní úklid či práce na zahradě, večírek s tancem
- pobyt v extrémně teplém prostředí, kdy se zrychluje účinek inzulínu – na slunci, v sauně
- požití alkoholu
- užívání dalších léků snižujících hladinu cukru v krvi
- užití některých drog (narkotik)

Jak správně léčit hypoglykémii?

Předcházejte hypoglykémii i jejímu rozvoji. Vždy okamžitě zvyšte hladinu svého krevního cukru podle závažnosti hypoglykemie. Stav se může velmi rychle zhoršovat. Je-li to možné, zkontrolujte si vždy hladinu krevního cukru na glukometru. V následující kapitole naleznete rady pro správné léčení hypoglykemie podle stupně její závažnosti a návod na užití glukagonu v případě těžké hypoglykemie. Poučte své okolí o hypoglykémii. Naučte své blízké pracovat s pohotovostní glukagonovou soupravou.

Myslí na Vás - myslí za Vás

Innovo[®]
aplikátor s pamětí

Naše stránky pro pacienty s diabetem:
www.diabetismellitus.cz



Mírná hypoglykemie

příznaky: hlad
únava, slabost
porucha soustředění, nervozita
pocení
bledost

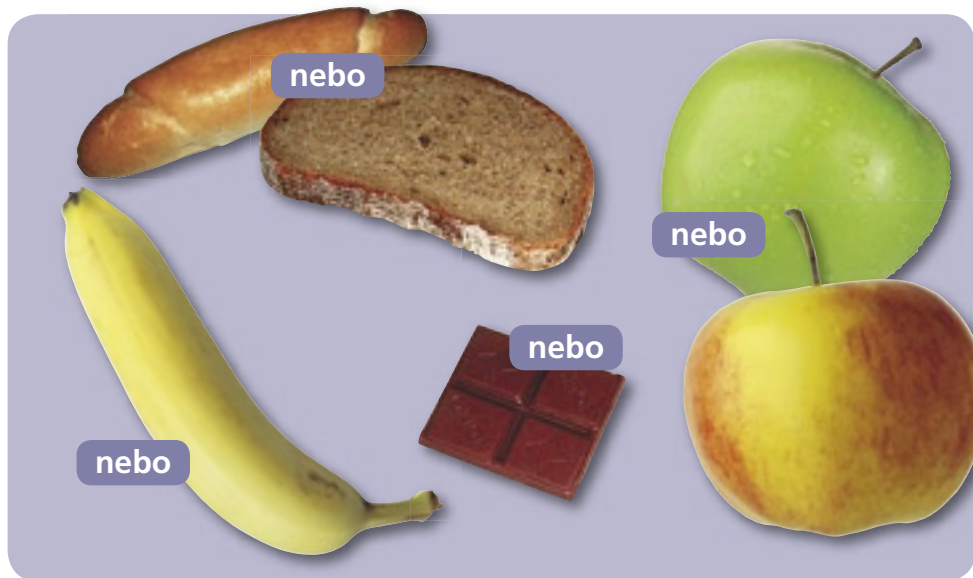
léčba: 10–20 g sacharidů
ve formě pečiva, ovoce, čokolády

Vyskytne-li se mírná hypoglykemie před plánovanou dávkou jídla, stačí se běžně najíst.

Na lehkou hypoglykemii si vezměte menší množství sacharidů. Předejdete tak zbytečnému zvýšení hladiny vašeho krevního cukru.

Vyskytne-li se hypoglykemie v době působení rychlého inzulínu, může se prohlubovat rychleji a trvá kratší dobu.

Dojde-li k hypoglykemii v době působení inzulínu s dlouhodobějším účinkem, probíhá mírněji, ale nebezpečí hypoglykemie trvá delší dobu. Pozor na opakování hypoglykemie v průběhu spánku.



Střední hypoglykemie

příznaky: jsou dány sníženou dodávkou cukru mozku a nervům a ovlivněny obrannými mechanismy organismu

podrážděnost až agresivita
porucha jemné motoriky – třes rukou
zhoršená artikulace
bolesti hlavy, neostře vidění
zrychlený puls, bušení srdce

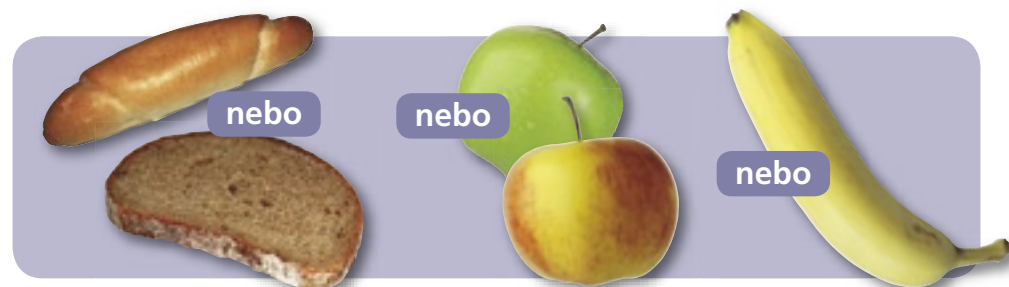
léčba: 10–40 g sacharidů ve formě cukru, sirupu (2–8 kostek cukru)
(cukr v tekuté formě se vstřebává rychleji)



Informujte někoho o vašich pocitech hypoglykemie pro případ zhoršení stavu.

Po 10–15 minutách

- **Přetrvávají-li příznaky** – vezměte si znovu cukr.
- **Cítíte-li se lépe** – snězte 10–20 g sacharidů ve formě pečiva, ovoce (rohlík nebo krajíc chleba, banán či 2 jablka).
Vyskytne-li se střední hypoglykemie před plánovanou dávkou jídla, stačí se po zmírnění příznaků najíst.



Těžká hypoglykemie

příznaky: jsou způsobeny výrazným nedostatkem cukru v nervové tkáni i v celém organismu, poruchou jejich funkcí. Tyto příznaky již nejste schopni hodnotit, okolí si však všimne vašeho nepřiměřeného chování.

spavost či agresivita
nepřiměřený pláč či smích
zmatenost a porucha koordinace připomínající opilost
ztráta vědomí
křeče

léčba: spočívá v pomoci druhé osoby

Při vědomí podejte 30–50 g sacharidů ve formě sladkých roztoků nebo sirupů ústy. Při poruše vědomí nikdy nepodávejte nic ústy! Okamžitě aplikujte glukagon. Pokud není k dispozici, můžete podat sladké tekutiny konečníkem, nebo namazat sliznici úst sladkým roztokem (cukr nebo med). V případě opilosti glukagon nepomůže, volejte okamžitě RZP.

Glukagon (Glucaken Hypokit)

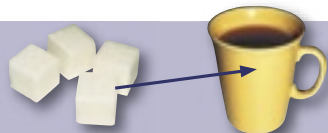


Po 10 minutách:

- Nenastane-li zlepšení stavu, volat rychlou záchrannou pomoc, nemocný potřebuje podat glukózu přímo do žíly.

Telefon RZP 155

- Zlepší-li se vědomí nemocného, okamžitě podat další množství 20–30 g sacharidů ve formě sladkých tekutin (4–6 kostek cukru).
- Cítí-li se pak lépe, sníst 10–20 g sacharidů ve formě pečiva (rohlík nebo krajíc chleba).



Vaše rodina i blízké okolí musí být informovány o možnosti tohoto nebezpečného stavu, aby vám mohly okamžitě pomoci. Musí překonat vaši nespokojenost, přemoci vaši agresivitu či odmítavý přístup a ihned správně zasáhnout. Nezapomeňte poučit své přátele o správné pomoci při hypoglykemii.

Co je to glukagon?

Glukagon je látka, která má opačný účinek než inzulin. Uvolňuje se v lidském těle, když je třeba zvýšit hladinu krevního cukru. Glukagon v injekční formě zvyšuje na krátkou dobu hladinu krevního cukru asi 10 minut po jeho aplikaci. Zlepší-li se vědomí nemocného, musí být okamžitě podán cukr a jídlo, aby se zabránilo návratu hypoglykemie. Glukagon je pro rychlé použití při hypoglykemii připraven v oranžové pohotovostní soupravě.



Sejměte plastický kryt z lahvičky se substancí glukagonu.



Vpíchněte jehlu gumovou zátkou do lahvičky a vstříkněte tekutinu ze stříkačky do lahvičky.



Protřepejte obsah lahvičky až do úplného rozpuštění glukagonu.



Nasajte veškerý roztok z lahvičky zpět do injekční stříkačky. Vstříkněte postižené osobě roztok nejlépe do svalu na zevní straně stehna. Zareaguje-li nemocný, podejte mu ihned sladký nápoj.

Součástí správné léčby hypoglykemie je i odhalení příčiny a její předcházení.

- Nezapomněl jsem se najíst?
- Nepíchl jsem si větší množství inzulínu?
- Nepíchl jsem si jiný druh inzulínu?
- Neaplikoval jsem si více jednotek inzulínu, než jsem měl? (Koncentrace uvedená na stříkačce musí odpovídat koncentraci inzulínu.)
- Nesportoval jsem více než obvykle?
- Nezapomněl jsem si před sportem či v jeho průběhu sníst plánovanou dávku sacharidů?
- Nepracoval jsem více než obvykle?
- Neznáte-li příčinu hypoglykemie, snižte si další den příslušnou dávku inzulínu. Lehkou hypoglykemií 1–2x týdně můžete u dobré kompenzace vaší cukrovky považovat za normální. Při častější hypoglykemií se poraďte se svým ošetřujícím lékařem.

Nezapomínejte na svůj bezpečný život s cukrovkou

- 1.** Předcházejte hypoglykémii dodržováním vyhovující pravidelnosti v životosprávě, v jídle, aplikaci inzulínu a ve sportu.
- 2.** Snažte se dodržovat intervaly mezi jídly a jídlo nevynechávejte.
- 3.** Inzulín aplikujte soustředěně v klidu, abyste nezaměnili dávky či druh inzulínu.
- 4.** Zkontrolujte si, zdali je Vaše inzulínové pero plně funkční.
- 5.** Ani při již déle trvající cukrovce nesnižujte pozornost, kterou věnujete své léčbě.
- 6.** Vždy u sebe noste kartičku s označením, že máte cukrovku a s upozorněním, jak vám mají lidé pomoci v případě nevolnosti či bezvědomí.
- 7.** Vždy u sebe mějte cukr.
- 8.** Poučte svou rodinu a přátele, jak vypadá hypoglykemie a jak vám při ní mohou pomoci, seznamte své okolí s užitím glukagonové pohotovostní soupravy.
- 9.** Před větší fyzickou zátěží a v jejím průběhu si vezměte malé množství sacharidů.
- 10.** Neřidte auto před plánovaným jídlem nebo je-li hladina vašeho krevního cukru nízká.
- 11.** Na delší túry a plavání nechoďte sami.
- 12.** Nesportujte před spaním.
- 13.** Před spaním nepijte alkohol.

Staráme se,



abyste mohli žít naplno

NovoPen® 3 – spolehlivé a přesné dávkování inzulínu



- Dobrá kvalita života
- Jistota při použití
- Psychická pohoda

Naše stránky pro pacienty s diabetem:
www.diabetesmellitus.cz



Aplikátory inzulínu od Novo Nordisk

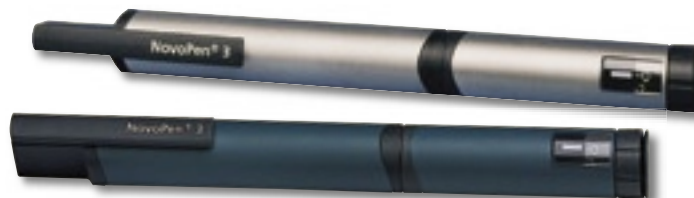
Innovo®

aplikátor s pamětí, který usnadní pacientům zahájení a dodržování inzulínové léčby



NovoPen® 3

spolehlivý a bezpečný aplikátor pro všechny inzulínové režimy



NovoPen® 3 Demi

aplikátor inzulínu s jemným dávkováním po 0,5 jednotce



NovoPen® Junior

aplikátor inzulínu pro děti s jemným dávkováním po 0,5 jednotce



Další informace získáte z příbalového letáku nebo na adrese firmy Novo Nordisk. V případě, že máte dotazy týkající se inzulínových per nebo inzulínů, kontaktujte nás na níže uvedené Bezplatné informační dialince.





DIA/02/2005

Novo Nordisk, s.r.o.

Evropská 33c

160 00 Praha 6

tel.: +420 233 089 611

fax: +420 233 089 613

www.novonordisk.cz, www.diabetesmellitus.cz

