

ГИПОГЛИКЕМИЯ

ГИПОГЛИКЕМИЯ

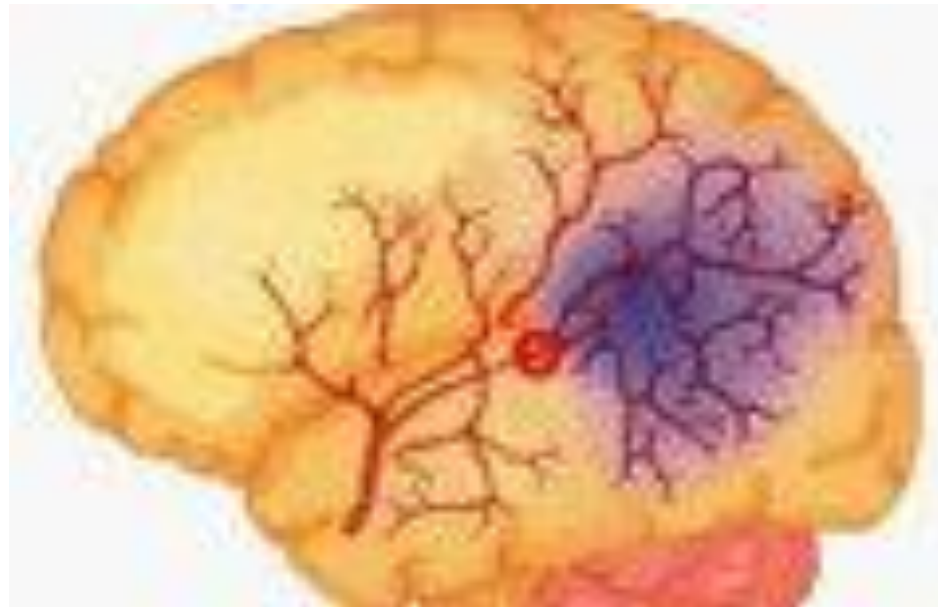
ГИПО - ГЛИК - ЕМИЯ

мало сахара в крови

снижение сахара в крови ниже 3,3 ммоль/л

Что происходит при гипогликемии?

- Энергетическое голодание мозговых клеток



ГИПОГЛИКЕМИЯ

- Истинная – глюкоза 3,9 ммоль/л и ниже
- Ложная – резкое падение глюкозы в сыворотке крови



Причины вызывающие ГИПОГЛИКЕМИЮ:

ПРИЧИНЫ ГИПОГЛИКЕМИИ



**Пропуск еды или
недостаточное
количество ХЕ**

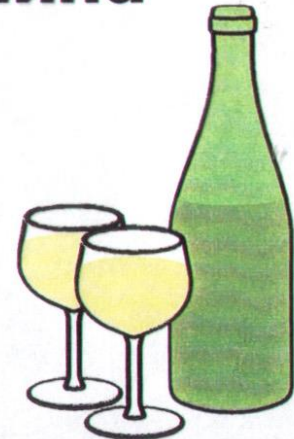
**Избыточная
физическая
нагрузка**



**Введение
большой
дозы инсулина**



Алкоголь



Передозировка инсулина:

- техническая ошибка с набором дозы
- введение инсулина дважды
- инъекция инсулина в другую область тела, из которой инсулин всасывается лучше
- неправильным расчетом или недостаточным самоконтролем



ГИПОГЛИКЕМИЯ

- Излишняя доза сахароснижающих препаратов группы сульфанилмочевины



Меньшее количество углеводов:



- пропуск приема пищи
- количество ХЕ было недостаточным
- был большой интервал между инъекцией и едой



Почему?



- **Физическая нагрузка.** При интенсивной работе скелетной мышцы повышается её кровоснабжение, а значит усиливается приток глюкозы к клетке, как самого быстрого и доступного источника энергии.
- Известно, что только первые 5 минут сокращений мышца может работать за счет своего (мышечного) гликогена, а далее «в клеточном котле» сгорают вновь поступившие углеводы и жиры. С течением времени работающая мышца становится более чувствительной к инсулину, поэтому требуется меньшая доза сахароснижающих препаратов.
- Чтобы физкультура была на пользу, а не во вред, спортивные занятия должны стать регулярными и интенсивными. Улучшение показателей уровня гликемии наступает через 6-12 недель постоянных активных занятий (тренировка обычно длится 45-60 минут).

Физическая нагрузка:

- В день физической нагрузки снизить дозу инсулина на 2 -4 единицы, сахароснижающих препаратов $\frac{1}{2}$ таб 2 раза в день
- Перед самой работой съесть 2 – 3 куска хлеба
- Контроль гликемии до, во время и после физической нагрузки

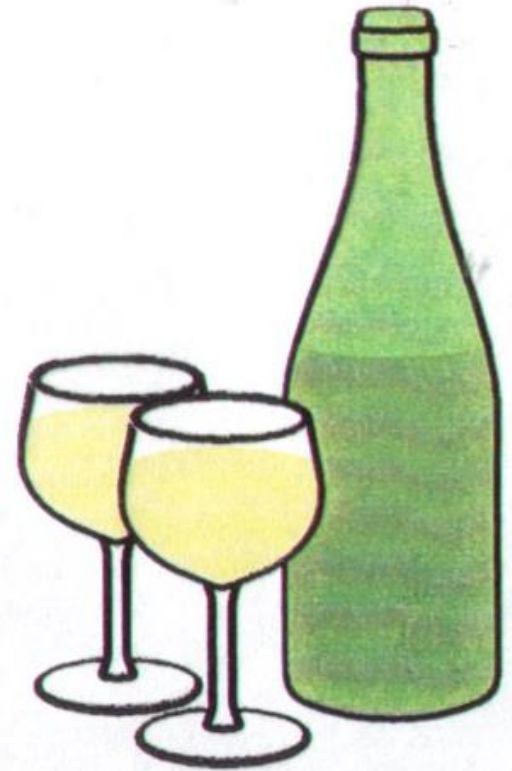


СД 2 типа, меры предосторожности:

- Тревожным сигналом являются любые неприятные ощущения при физических нагрузках: боль и перебои в сердце, головная боль, головокружение, одышка и т.д. Никогда не старайтесь их «перетерпеть», прекратите занятия и посоветуйтесь с врачом как вам правильно поступить дальше.
- Выраженное повышение уровня сахара крови служит основанием для того, чтобы отложить физкультурные занятия или другие нагрузки. (С сахаром 15ммоль/л и выше физические нагрузки противопоказаны).
- При физической активности необходимо иметь при себе «быстрые» углеводы (сахар, конфеты, фруктовый сок) для снятия возможной гипогликемии.
- Абсолютно нельзя сочетать физическую нагрузку с приемом алкоголя.

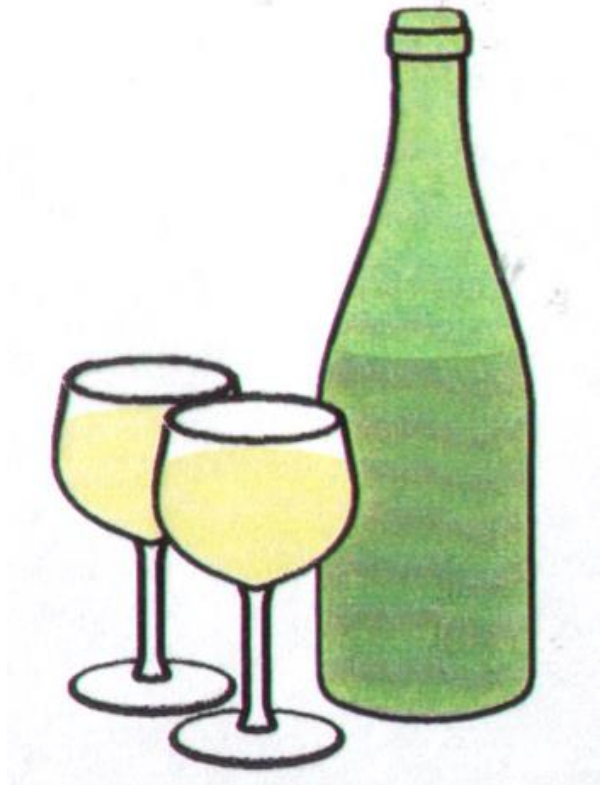
Прием алкоголя.

- Он блокирует выход глюкозы из печени, что при недостаточном поступлении углеводов с пищей создает условия для развития гипогликемии. Причем гипогликемия после употребления алкоголя может возникнуть спустя сутки (отсроченная гипогликемия). Нужно знать, чем закусывать.



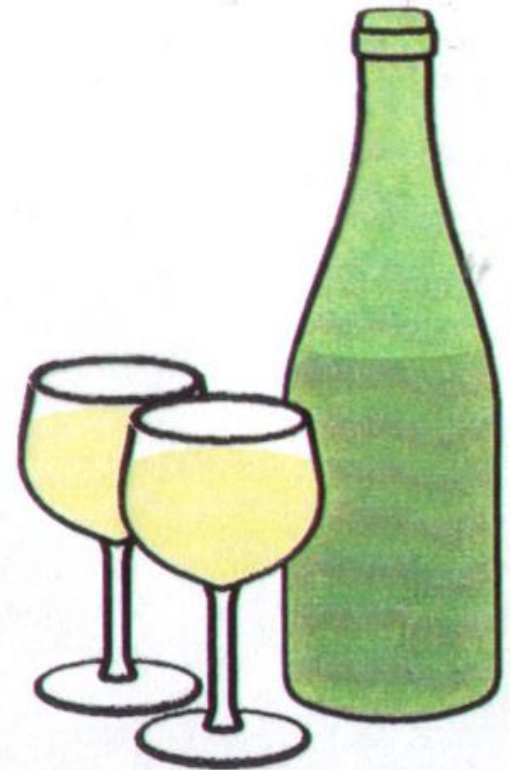
Прием алкоголя.

«Доза риска» крепких алкогольных напитков, т.е. доза, превышение которой грозит развитием гипогликемии, при хорошей компенсации диабета, составляет 50 – 100 мл. Следует также помнить, что в качестве закуски на столе обязательно должны присутствовать продукты, содержащие углеводы (хлеб, картофель и т.д.)



Прием алкоголя

Алкогольная гипогликемия особо опасна развитием тяжелой гипогликемии, поскольку не помогает своя печень, а из-за запаха алкоголя окружающие относят все на счет опьянения.

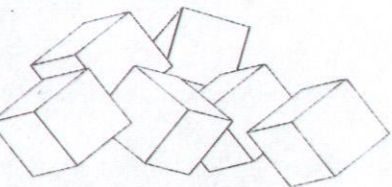


ГИПОГЛИКЕМИЯ

ЛЕГКАЯ



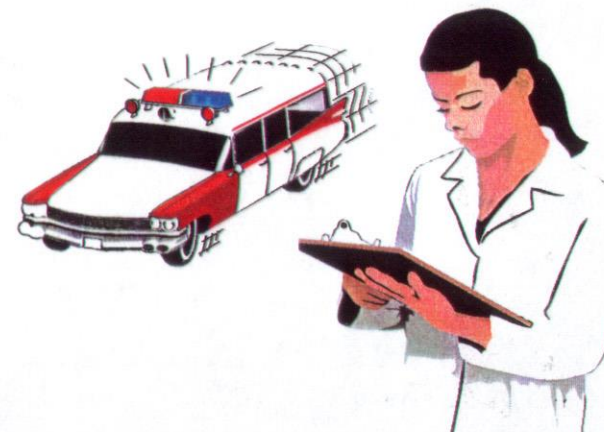
**Больной может сам
помочь себе**



ТЯЖЕЛАЯ



**Больному требуется
посторонняя помощь**



ПРИЗНАКИ ГИПОГЛИКЕМИИ

- ФАЗА НОЛЬ:
легкое чувство голода
- Измерение уровня глюкозы с помощью глюкометра!

СИМПТОМЫ **ЛЕГКОЙ** ГИПОГЛИКЕМИИ



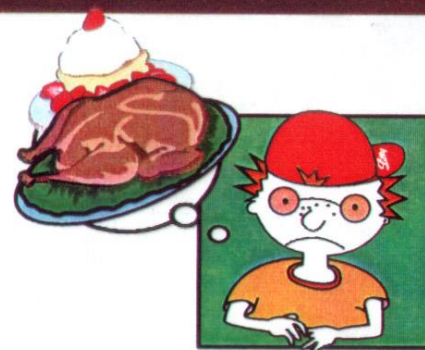
Бледность



Сердцебиение



Головокружение



Чувство голода



Беспокойство



Страх



Слабость

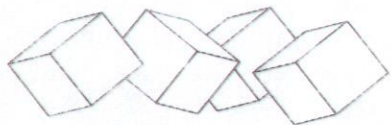


Потливость



Дрожь в теле

ЛЕЧЕНИЕ **ЛЕГКОЙ** ГИПОГЛИКЕМИИ



2-4 куска
сахара



1 стакан
фруктового сока
или сладкого чая



1-2
чайные ложки
меда

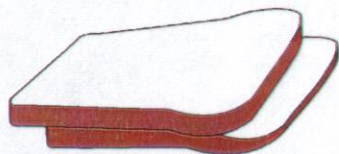


1 стакан
обычной «Пепси»
или
«Фанты»



В некоторых случаях после этого необходимо съесть

1-2 куска хлеба



Стакан
молока



Яблоко



СИМПТОМЫ **ТЯЖЕЛОЙ** ГИПОГЛИКЕМИИ



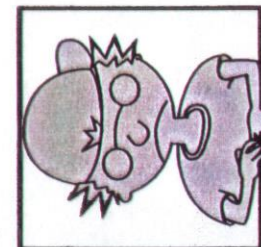
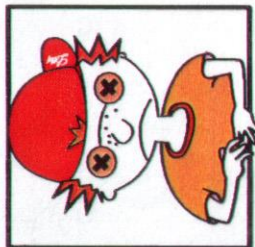
**Спутанность
мыслей**



**Плохая
координация**



**Нарушение
речи**



ЛЕЧЕНИЕ **ТЯЖЕЛОЙ** ГИПОГЛИКЕМИИ

1. Вызвать врача
2. Удалить остатки пищи изо рта и зубные протезы
3. Положить на бок
4. Ввести 1 мг глюкагона. Детям до 7 лет – 1/2 мг
5. Положить за щеку 1 кусок сахара
6. После возвращения сознания дать выпить 200 мл сока и съесть кусочек хлеба

Нельзя вливать раствор сахара в рот!



НОЧНАЯ ГИПОГЛИКЕМИЯ

- Косвенные признаки:

«пищевые сны»

кошмары

потливость

головная боль

высокий сахар

НОЧНАЯ ГИПОГЛИКЕМИЯ

- Не вводить инсулин после 23.00
- Есть на ночь «медленные» углеводы (вечерний стакан молока, бутерброда)
- Помнить, что ложиться спать нужно с сахаром крови 7-8 ммоль/л.

При гликемии 5,7 ммоль/л риск ночной гипогликемии 70%

Гипогликемия в автомобиле

- Остановитесь и примите «быстрые» углеводы!
- Не возобновляйте движения, пока не убедитесь, что Вы чувствуете себя нормально!
- Не пытайтесь ехать дальше, в надежде, что симптомы гипогликемии пройдут – они не исчезнут сами собой!

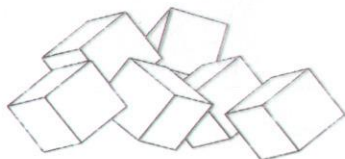
ГИПОГЛИКЕМИЯ

- Только тот человек с диабетом, который хорошо предчувствует приближение гипогликемии, может выполнять работу, от которой зависит жизнь других людей.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛОЙ ГИПОГЛИКЕМИИ

Всегда иметь при себе **продукты**, быстро повышающие сахар в крови:

САХАР (до 6 кусков)



ИЛИ

СЛАДКИЙ НАПИТОК («Фанта», лимонад, сок)



Иметь при себе **карточку больного диабетом**, где должны быть указаны:

- **адреса, телефоны** родственников и лечащего врача
- **доза** вашего инсулина
- **просьба** не вливать раствор сахара в рот
- **просьба** срочно доставить вас в больницу



Я БОЛЕН САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ!

- Ф.И.О. _____
- Группа крови _____
- Тип диабета _____

Если Вы нашли меня без сознания, пожалуйста, вызовите «Скорую помощь» и сообщите об этом моим близким или врачу по телефону.

- Контактный телефон _____
- Врач _____
- Телефон врача _____

Как предотвратить гипогликемию?

- Не пропускайте приемы пищи и перекусы и старайтесь принимать пищу вовремя
- Научитесь сопоставлять прием пищи и препаратов для лечения диабета при выполнении физических нагрузок
- Записывайте результаты измерения глюкозы крови в дневник самоконтроля

Обратиться к врачу:

- 1. Применение нового непривычного сахароснижающего препарата или необходимость (по вашему мнению) изменить назначенный препарат.
- 2. Пониженное содержание сахара в крови по трём-четырёх тестам подряд.
- 3. Необходимость посторонней помощи во время эпизода гипогликемии.

Как предотвратить ГИПОГЛИКЕМИЮ?

- Если вы лечитесь таблетками для компенсации диабета, снизьте их дозировку (примерно $\frac{1}{2}$ таб 2 раза в день)
- Если вы вводите длинный инсулин один раз в день, снизьте дозу на 2-4 ед.
- Если вы делаете несколько инъекций длинного и короткого инсулина для компенсации диабета, нарисуйте профиль действия ваших инсулинов и постарайтесь определить с действием какого инсулина связана гипогликемия. После этого снизьте соответствующую дозу на 2-4 ЕД.

ГИПОГЛИКЕМИЯ

- Не надо бояться легких признаков гипогликемии
- Нужно ловить их и знать, как блокировать надвигающееся бедствие
- Кто предупрежден, тот вооружен

Спасибо за внимание!

