

### Υπογλυκαιμία στο διαβήτη

Υποδηλώνει ζάχαρο στο αίμα κάτω από 60. Βέβαια αρρυθμιστοι ασθενείς με υψηλά ζάχαρα μπορεί να αισθανθούν υπογλυκαιμικά συμπτώματα και σε πιο ψηλά ζάχαρα (90-100).

#### Τι συμπτώματα έχει;

Αρχικά, το άτομο αισθάνεται πείνα, τρέμουλο, ανησυχία, ταχυκαρδία και ιδρώνει. Αν δεν φάει κάτι εκείνη τη στιγμή εν συνεχεία μπορεί να νιώσει αδυναμία, να βλέπει θολά, να φέρεται περίεργα, να λιποθυμήσει ή να κάνει σπασμούς.

#### Πότε συμβαίνει;

- Όταν ο διαβητικός κάνει μεγαλύτερη δόση ινσουλίνης ή πάρει περισσότερα χάπια
- Όταν φάει λιγότερο
- Όταν παραλείψει ένα γεύμα
- Όταν ασκηθεί, περπατήσει χωρίς να φάει ένα κολατσιό ή χωρίς να μειώσει τη δόση της ινσουλίνης
- Όταν πει αλκοόλ χωρίς να φάει

#### Τι πρέπει να κάνει;

Στα αρχικά στάδια που το άτομο έχει τις αισθήσεις του θα πρέπει να φάει

- Μισό ποτήρι φυσικό χυμό ή
- Μισό ποτήρι αναψυκτικό με ζάχαρη ή
- 1-2 κουταλάκια ζάχαρη ή μέλι αραιωμένα σε νερό

Και να ξαναμετρήσει το ζάχαρο σε 10 λεπτά. Αν το ζάχαρο δεν είναι πάνω από 70 θα επαναλάβει τα ίδια. Αν το επόμενο γεύμα προβλέπεται σε μία ώρα και περισσότερο τότε θα πρέπει να φάει και ένα τοστ ή γάλα με δημητριακά ή 2 κράκερς με τυρί για να μην ξαναπέσει το ζάχαρο.

Αν το άτομο δεν έχει τις αισθήσεις του, και επομένως δεν μπορεί να καταπιεί θα πρέπει να γίνει υποδόρια ή ενδομυϊκά ένεση γλυκαγόνης από κάποιον οικείο του που έχει εκπαιδευτεί ή αν δεν υπάρχει ένεση γλυκαγόνης να μεταφερθεί άμεσα στο νοσοκομείο. Επίσης αν μετά

από 15 λεπτά από την ένεση δεν έχει συνέλθει θα πρέπει και πάλι να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

Ο διαβητικός που έπαθε υπογλυκαιμία θα πρέπει να επικοινωνήσει με τον γιατρό που τον παρακολουθεί, για να βρεθούν οι αιτίες της υπογλυκαιμίας και να διορθωθούν.