



Первая помощь при гипогликемии

Что такое гипогликемия? Сахарный диабет иногда приводит к такому опасному для человека состоянию, как гипогликемия. Важным показателем для человека считается уровень сахара в крови. В норме он должен составлять не менее **3,5** ммоль/л, а максимум **5,5** – ммоль/л. Быстрое падение уровня сахара ниже уровня 3,3 ммоль/л называется гипогликемией.

Причины гипогликемии

- Такое состояние может развиваться у больных сахарным диабетом при чрезмерном введении инсулина или приеме избыточных доз антидиабетических препаратов.
- Тот же эффект могут давать и чрезмерные физические нагрузки, сопровождающиеся повышенным расходом углеводов в организме (работа на даче, уборка квартиры, занятия спортом).
- Пропуск приема пищи, злоупотребление диетами.
- Алкоголь.

Симптомы (признаки) гипогликемии:



- ✓ *повышенное потоотделение,*
- ✓ *озноб,*
- ✓ *сильная слабость,*
- ✓ *учащенное сердцебиение,*
- ✓ *онемение и покалывание губ,*
- ✓ *головная боль, беспокойство и*

раздражительность,

- ✓ *чувство голода,*
- ✓ *расширение зрачков, бледность кожных покровов,*
- ✓ *приступы немотивированного страха, паники,*
- ✓ *потеря памяти,*
- ✓ *проблемы с речевым аппаратом,*
- ✓ *судороги.*

Последствия гипогликемии

- Если первые признаки гипогликемии не удается вовремя заметить и принять меры, может развиться тяжелая гипогликемия с потерей сознания (гипогликемическая кома). Перенесенная тяжелая гипогликемия может спровоцировать развитие инсульта, инфаркта, возможно ухудшение умственных способностей, так как нарушение питания головного мозга приводит к гибели нервных клеток.

Первая помощь при гипогликемии

Своевременное оказание первой помощи при гипогликемии может остановить начинающийся приступ. Пациенту в сознании надо немедленно дать принять любой сладкий напиток или сладкий продукт, содержащий много углеводов. **Лучше всего подойдет: 200-100**



мл фруктового сока (например, виноградного) или 2 чайные ложки меда, или 2 кусочка сахара, или 2-3 таблетки глюкозы. Если через 10-15 мин после оказания помощи улучшения самочувствия не наступает, необходимо еще раз повторить все действия, подождать также 10 - 15 мин. Если состояние пациента не улучшается, все действия повторите в третий раз. Если и в этом случае нет улучшения – **срочно вызывайте скорую помощь «03» (с сотового телефона - «112»), тем самым вы спасете жизнь больному!**

ПОМНИТЕ! Пациенты при повторяющихся гипогликемиях должны выяснить причину: ошибка в еде, физическая нагрузка или препараты. Необходимо обсудить вопрос об изменении терапии с лечащим врачом.

Профилактика гипогликемии



Пациенты с сахарным диабетом обязаны строго соблюдать режим питания, выполнять назначения врача, систематически заниматься несложной гимнастикой, постоянно контролировать уровень глюкозы в крови при помощи индивидуального

глюкометра. Лица с диабетом должны постоянно носить с собой продукты с быстро усваиваемыми углеводами, например, конфеты, шоколад, таблетки глюкозы, сладкий сок, чтобы при первых признаках недомогания остановить приступ.

