



## ГИПОГЛИКЕМИЯ

– это низкий уровень сахара крови.

### **Симптомы:**

- чувство голода,
- головокружение, головная боль,
- слабость, сонливость,
- чувство страха, беспокойство, нервозность,
- дрожь в теле, неожиданно выступающий холодный пот,
- дезориентация, нарушение координации,
- нарушение концентрации внимания и речи,
- бледность кожи,
- спутанность сознания.

Чтобы убедиться в том, что у вас в данный момент уровень глюкозы крови действительно низкий, должно возникнуть как минимум три любых симптома из перечисленных выше, а также необходимо получить подтверждение по результатам измерения сахара на глюкометре.

### **Основные причины возникновения таких состояний:**

- пропуск еды или недостаточное употребление углеводов;
- введение большой дозы инсулина;
- необычно интенсивная и (или) продолжительная физическая нагрузка;
- прием алкогольных напитков;
- неправильная техника инъекций;
- ранний послеродовой период;
- заболевания, сопровождающиеся рвотой и жидким стулом, например, пищевое отравление.

### **Мероприятия по купированию гипогликемии следует начинать при уровне сахара меньше 3,9 ммоль/л!**

Что делать при гипогликемии?

1. Примите 1-2 ХЕ быстроусваиваемых углеводов: сахар (3-5 кусков по 5 г, лучше растворить), мёд или варенье (1-1,5 ст. ложки), лимонад на сахаре или фруктовый сок (100-200 мл), 4-5 больших таблеток глюкозы (по 3-4 г), 1-2 тубы с углеводным сиропом (по 13 г.).
2. Повторно проверьте уровень глюкозы крови через 15 мин.
3. Повторяйте этот процесс каждые 15 минут, пока уровень глюкозы крови не вернется к нормальному целевому диапазону.

При лечении диабета важно не допускать тяжелой гипогликемии, требующей помощи другого лица (с потерей сознания или без нее). Если это произошло, подготовьте заранее других людей, особенно тех, с кем контактируете ежедневно.

### **Важно:**

- Быстро вызвать скорую помощь.
- Уложить человека на бок, освободить полость рта от остатков пищи.
- Ввести глюкагон.
- При потере сознания не вливать сладкие растворы (опасность асфиксии).