

Warto wiedzieć: hipoglikemia groźna dla życia

Data publikacji: 17.03.2022 18:34

Kołatanie serca, nadmierna potliwość, osłabienie, niezdolność do ruchów, blada skóra, drażliwość, nerwowość, niepokój, drżenie rąk, poszerzenie źrenic, umiarkowany wzrost ciśnienia tętniczego, wilczy głód, mrowienie wokół ust. To objawy hipoglikemii, czyli niskiego poziomu cukru we krwi. Wśród cukrzyków: utrata świadomości, śpiączka, śmierć to objawy ciężkiej hipoglikemii, które mogą "dopaść" diabetyka, któremu nie pomożemy, gdy jest skrajnie bezsilny i wyczerpany.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

W przedszkolu, o 2 w nocy, podczas biegania, przed wyjazdem, w samochodzie, podczas kąpieli, podczas wizyty lekarskiej, na ulicy, w pracy czy u znajomych... Niedocukrzenie może wystąpić zawsze i wszędzie. Hipoglikemia (inaczej niedocukrzenie) to spadek stężenia glukozy (niski poziom cukru) we krwi poniżej 70 mg na decylitr. Do hipoglikemii najczęściej dochodzi u chorych na cukrzycę stosujących insulinę lub niektóre doustne leki przeciwcukrzycowe.

Hipoglikemia jest stanem zagrażającym zdrowiu i życiu. W razie wystąpienia objawów hipoglikemii konieczna jest reakcja chorego. Pozwala ona zapobiec ciężkiemu niedocukrzeniu (wymagającemu pomocy innej osoby w przywróceniu bezpiecznych wartości glikemii) i utracie przytomności. Hipoglikemia jest zespołem objawów związanych z obniżeniem poziomu cukru we krwi, ustępującym po podaniu glukozy. Za równowagę między zużyciem glukozy, a jej produkcją odpowiada głównie trzustka. Produkowane przez nią hormony insulina i glukagon regulują stężenie glukozy w zależności od przyjmowanych pokarmów i aktualnego zapotrzebowania energetycznego organizmu.

Najczęstszym powikłaniem hipoglikemii jest zaburzenie rytmu serca, dlatego nawet lekkie niedocukrzenie stanowi niebezpieczeństwo dla osób chorujących na serce. Ciężka hipoglikemia niesie za sobą ryzyko śpiączki i śmierci. Ścisła kontrola glikemii pozwala na uniknięcie powikłań wynikających z hipoglikemii, zarówno w cukrzycy typu 1, jak i typu 2.

Niski poziom cukru wymaga reakcji chorego. By zapobiec ciężkiej hipoglikemii i utracie przytomności, należy spożyć węglowodany proste zawierające 10-20 g glukozy. Można sięgnąć też po cukier płynny w saszetkach czy tabletki z glukozą, które są dostępne w aptekach. Wzrost stężenia glukozy powinien nastąpić po ok. 10-20 minutach. Aby nie doszło do nawrotu hipoglikemii, należy zjeść dodatkowo węglowodany złożone, np. kromkę chleba z chudym białym serem lub wędliną.

Cukrzyca to choroba, która teoretycznie nie boli ale wyniszcza organizm, może doprowadzić do licznych powikłań łącznie ze śmiercią. Nie lekceważmy więc jej, hipoglikemii czy także wysokich poziomów cukru we krwi. Jeżeli spotkamy na swojej drodze osobę, która ma objawy świadczące na hipoglikemię, a jest osobą przytomną postarajmy się pomóc (podając węglowodany lub glukozę), a w przypadku utraty przytomności wezwijmy lekarza.

AK