



Hipoglikemia

rozpoznawanie
postępowanie
zapobieganie

razem
zmieniamy
cukrzycę





Hipoglikemia to zbyt niskie stężenie glukozy we krwi
– poniżej 70 mg/dl (3,9 mmol/l)¹.

Jak rozpoznać objawy niskiego stężenia cukru we krwi?

Każdy z nas jest inny i może odczuwać inne objawy niskiego stężenia cukru we krwi². **Możesz wtedy:**



ODCZUWAĆ GŁÓD



ODCZUWAĆ DRŻENIA



BYĆ SPOCONĄ



MIEĆ CHAOS W
GŁOWIE



ODCZUWAĆ ZAWROTY
I BÓL GŁOWY



NIEWYRAŹNIE
MÓWIĆ



BYĆ ŚPIACĄ
LUB OSŁABIŃĄ



MIEĆ ZŁY HUMOR
LUB BYĆ DRAŻLIWA



MIEĆ BLADĄ
SKÓRĘ

Poznaj swój organizm i naucz się rozpoznawać wczesne objawy niskiego stężenia cukru we krwi. **JEŚLI ŻŁE SIĘ CZUJESZ, POWIEDZ O TYM INNYM!**

Co może spowodować hipoglikemię (zbyt niskie stężenie cukru we krwi)?

Niskie stężenie cukru we krwi może wystąpić gdy:



...PODAŁEŚ ZBYT DUŻĄ
DAWKĘ INSULINY



...PODAŁEŚ ODPOWIEDNIĄ
DAWKĘ INSULINY, ALE NIE ZJADŁEŚ
WYSTARCZAJĄCO DUŻO



...MIAŁEŚ WIĘKSZY NIŻ ZWYKLE
WYSIŁEK FIZYCZNY, A NIE ZMNIĘJSZYŁEŚ
DAWKI INSULINY, ANI NIE ZJADŁEŚ
ODPOWIEDNIO WIĘCEJ

4

Jak postępować w hipoglikemii?

Jeśli możesz, zmierz glikemię, korzystając z glukometru, systemu CGM lub FGM. Jeśli na glukometrze pojawi się wartość poniżej lub równa 70 mg/dl (3,9 mmol/l), postępuj zgodnie z załączonym schematem.

Osoba przytomna (stosująca insuliny ludzkie)

Doustnie podaje się 10–20 g węglowodanów prostych (np. 200 ml soku owocowego, 3 kostki cukru, żel glukozowy). Następnie należy spożyć węglowodany złożone (kanapka). Po upływie 60 minut zaleca się kontrolę glikemii.



**SZKLANKA SOKU
OWOCOWEGO**

(20 g węglowodanów)

+



KANAPKA

5

Jak postępować w hipoglikemii?

Osoba przytomna leczona metodą intensywnej terapii z zastosowaniem analogów insuliny lub podczas leczenia za pomocą osobistej pompy insulinowej

Podaje się zwykle doustnie tylko 15 g węglowodanów prostych i zaleca kontrolę glikemii po 15 minutach. Reguła 15/15.



2/3 SZKLANKI SOKU OWOCOWEGO
(15 g węglowodanów)

Jeśli po wykonaniu badania kontrolnego glikemia nadal utrzymuje niską wartość (<70 mg/dl, czyli 3,9 mmol/l), należy powtórzyć powyższe czynności.

Przy terapii za pomocą osobistej pompy insulinowej w przypadku braku możliwości doustnego przyjęcia węglowodanów prostych rozważ zatrzymanie podstawowego wlewu insuliny i ponów kontrolę glikemii.

Jak zapobiegać hipoglikemii?

Przed wstrzyknięciem insuliny:

1. **ZAWSZE monitoruj glikemię**, używając glukometru, systemu CGM lub FGM.
2. Rozsądnie **planuj dawkę insuliny** – zgodnie z zaleceniami lekarza.
3. Sprawdź, czy podajesz **właściwy rodzaj insuliny**.
4. Podawaj insulinę we **właściwe miejsce**, używając **igły insulinowej o odpowiedniej długości**.
5. Insulinę **wstrzykuj zgodnie z zasadami**:
 - a. Insulinę szybko działającą analogową podawaj: tuż przed posiłkiem, w trakcie lub tuż po posiłku.
 - b. Insulinę ludzką krótko działającą – ok. 30 minut przed posiłkiem, nie opuszczaj przekąsek pomiędzy głównymi posiłkami.

Po wstrzyknięciu insuliny:

1. **Nie pomijaj posiłku** ani nie zmniejszaj go.
2. Rozsądnie **kontroluj aktywność fizyczną**.
3. **Nie pij alkoholu i nie stosuj innych używek**, po których tracisz kontrolę.
4. **Noś ze sobą cukier lub glukozę**.

Opracowano na podstawie:

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2018. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Diabetologia Praktyczna, tom 4, suplement A
2. Cukrzyca typu 1 u dzieci, młodzieży i dorosłych, R. Hanas, 2010, wyd. Fundacja Edukacji Zdrowotnej.

Konsultacja naukowa:

Dr n.med. *Bogumił Wolnik*, Klinika Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii, Gdański Uniwersytet Medyczny.



**razem
zmieniamy
cukrzycę**

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00
fax: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl



PL20D100010