

DOKUMENTACIJA ZA PACIJENTA

HYPOGLIKEMIJA (nizak nivo šećera u krvi)

DEFINICIJA

Hipoglikemija je manjak šećera u krvi koji je karakterizovan glikemijom (tzv. nivo šećera u krvi) nižom od 4 mmol/l ili/i pojavom simptoma.

Odstupanja od ovog limita su moguća u zavisnosti od pacijenta, ali samo u dogovoru sa lekarom/specijalizovanim medicinskim osobljem.

Obratite pažnju: Za upravljanje vozilima nivo šećera treba obavezno biti viši od 5 mmol/l.

Usled hipoglikemije može doći do sledećih komplikacija: gubitak svesti, koma, padovi, nezgode, lomovi, moždani udar, srčani udar... Jako je bitno odmah reagovati u slučaju hipoglikemije kako bi se nivo šećera što brže popeo na željeni nivo.

SYMPTÔMES

- Bledilo
- Znojenje
- Drhtavica.
- Glad
- Problemi sa vidom
- Iznenadni umor
- Vrtoglavica
- Glavobolja
- Promena u raspoloženju, nervoza
- Poremećaj ponašanja

Obratite pažnju: ne pojavljuju se svi simptomi kod svih pacijenata, a u nekim slučajevima nijedan simptom nije prisutan.



Ilustracije su iz klasera « Le diabète expliqué », reprodukovane uz ljubaznu dozvolu zajednice Réseau santé Nord Broye – RSNB www.reseau-sante-nord-broye.ch

DOKUMENTACIJA ZA PACIJENTA
HYPOGLIKEMIJA (nizak nivo šećera u krvi)





ŠTA RADITI? KAKO SNIZITI ŠEĆER U KRVI?

U slučaju hipoglikemije hitno reagujte!


1. Prekinite sve vaše aktivnosti
2. Ukoliko možete, proverite vaš nivo šećera u krvi. U suprotnom, radite šta je savetovano od tacke 3 nadalje.
3. Unesite 15 gr brzog šećera (vidite ispod primere), čak iako se hipoglikemija dešava pred obrok.
4. Odmorite i posle 15 minuta ponovo proverite vaš nivo šećera u krvi. Ako je još uvek < 4 mmol/l, unesite dodatnih 15 gr brzog šećera.
5. Ukoliko posle 2 do 3 intervencije (uzimanja 15 gr brzog šećera) i jedne užine vaš nivo šećera u krvi je još uvek < 4 mmol/l: pozovite vašeg lekara ili neka vas neko odveze do najbližeg centra hitne pomoći. Bitno je da što brže konsultujete lekara. Nemojte vi sami da vozite!
6. Čim se glikemija popne iznad nivoa od 4 mmol/l, pojedite užinu ili obrok ako mu je vreme.

Primeri za 15 g šećera

(može se uneti čak i pre obroka)

- 4 kocke šećera 
- 3 kesice šećera razređenog u 1 dl mlake vode 
- 4 komada dekstroze 
- 1,5 do 2 dl Kokakole, limunade (ne "light"!), ili voćnog soka 
- 2 kašičice (žličice) meda ili džema



- 2 kašičice (žličice) nerazređenog sirupa 

NIKAD NE KORISTITE "LIGHT" NAMIRNICE U OVOJ SITUACIJI!

P.S. ove namirnice nisu savetovane za lečenje hipoglikemije: čokolada, mleko, bonžita, jogurt.

DOKUMENTACIJA ZA PACIJENTA
HIPOGLIKEMIJA (nizak nivo šećera u krvi)

UZROCI HIPOGLIKEMIJE SU RAZNI:

- ako zaboravite użinu ili obrok
- smanjenje apetita ili poteškoće pri ishrani (npr. zbog mućnina ili povraćanja)
- predoziranje sa antidijabeticima (npr. sa insulinom)
- konzumacija alkohola na prazan stomak (npr. aperitiv) ili previše unesenog alkohola
- unos nekih lekova
- iznenadna fizićka aktivnost (ili intenzivnija nego na šta ste navikli, ili nedovoljno kompenzovana šećerom)
- hormonalne promene (štitna Źlezda, menstruacije,...)

PREVENCIJA HIPOGLIKEMIJE:

- uvek imajte šećer sa sobom (u dŹepu, u kancelariji, u kolima, pored uzglavlja, u tašni...) i karticu "ja sam dijabetićar" ("je suis diabétique") sa sobom
- poštujte regularan raspored obroka i użina
- unosite ugljene hidrate za svaki obrok (vidite dokument o ishrani...)
- pri konzumaciji alkohola van obroka (npr. aperitiv), unosite ugljene hidrate (npr. kreker)
- dodajte użinu pre ili posle neplanirane fizićke aktivnosti
- obavestite vaše profesionalno i privatno okruŹenje o riziku hipoglikemije i o merama koje treba preuzeti u takvoj situaciji.

NAPOMENE:

- Neke osobe mogu osetiti jedan ili više simptoma, a neke nijedan. Ponovljene epizode hipoglikemije ili dugotrajni dijabetes mogu dovesti do toga da se simptomi više ne pojavljuju, što sprećava brzu korekciju kroz unos šećera. Ako je ovo vaŹ slućaj, obratite se vaŹem lekaru.
- Hipoglikemiju je potrebno lećiti ćak iako se desi neposredno pre obroka. Ako imate epizodu hipoglikemije izmeću 2 obroka: korigujte hipoglikemiju i uzmite użinu (pogledajte dokument o użinama).
- Ako imate epizodu hipoglikemije pre nego Źto trebate upravljati vozilom, saćekajte bar 30 minuta posle korekcije hipoglikemije i vozite samo ako vam je glikemija viŹa od 6 mmol/l i ako ste se potpuno povratili (pogledajte dokument o voŹnji).
- Ako niste sigurni da li imate simptome hiper ili hipoglikemije, reagujte kao u slućaju hipoglikemije. Nije opasno uneti 15g brzog Źećera iako diagnoza hipoglikemije nije uspostavljena.

DOKUMENTACIJA ZA PACIJENTA
HYPOGLIKEMIJA (nizak nivo šećera u krvi)

- Hiperglikemija (povišeni nivo šećera u krvi) može nastati kao reakcija na prethodnu hipoglikemiju. Treba biti oprezan i ne korigovati previše hiperglikemiju nastalu zbog ispravljanja hipoglikemije.

- U nekim slučajevima dijabetesa Glukagon može biti preporučan kao tretman. Obratite se vašem lekaru povodom toga.

Mere koje trebam preuzeti u slučaju hipoglikemije i brojevi za hitne slučajeve:

.....

.....

.....

.....

Reference:

- Recommandations pour la pratique clinique, Programme cantonal Diabète, 2017, <http://diabetevaud.ch/RPC/>
- Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, v1. 09.2013
- Directive concernant l'aptitude et la capacité à conduire lors de diabète sucré – Comité directeur de la SSED, 04.05.2017
- Le diabète expliqué, Document d'éducation thérapeutique, Réseau Nord Broye, juin 2010
- Document pour l'éducation thérapeutique du diabète, CHUV, PMU
- Document théorique de référence de l'enseignement du diabète au patient, EHNV, janv. 2006
- Que faire en cas d'hypoglycémie ? Unité de diabétologie, HIB, oct. 2012

Grupa koja je razradila ili aktualizirala dokument

Grupa koja je razradila dokument (maj 2015): Heike Labud et Noémie Marcoz; priznat od strane Dr Charly Buillard i Juan Ruiz

Revizijska komisija (novembar 2017): Heike Labud, Nicole Jenni, Olivier Le Dizes, Noémie Marcoz; validé par Dr Charly Buillard et Dre Isabelle Hagon-Traub

Prevod sa francuskog: Mila Mišković, u okviru projekta *Interprete* udruženja M.E.T.I.S (metislausanne.ch)