

Kas ir hipoglikēmija?

Cukura (glikozes) līmenis asinīs paaugstinās un pazeminās. To ietekmē uzturs, fiziskā aktivitāte, stress, insulīns un cukura līmeni asinīs pazeminošas tabletes. Dažkārt cukura līmenis asinīs pazeminās līdz 4 mmol/l vai vēl zemāk.

Hipoglikēmija – cukura līmenis asinīs mazāks par 4 mmol/l.

Hipoglikēmijas simptomi ir brīdinājuma pazīmes, kas brīdina par cukura līmeņa pazemināšanos.

Smagas hipoglikēmijas gadījumā Jūs varat zaudēt samaņu un Jums būs nepieciešama neatliekamā medicīniskā palīdzība.

Hipoglikēmijas brīdinājuma pazīmes:

svīšana, pēkšņš izsalkums, satraukums, trīce, reiboņi, nogurums, sirdsklauves, galvassāpes, koncentrēšanās spēju zudums, miegainība, neskaidra redze vai dubultošanās, apgrūtināta runa.

Tā var gadīties:

- ja iepriekšējā ēdienreizē apēsts pārāk maz ogļhidrātu, nokavēta vai izlaista ēdienreize;
- fiziski smaga darba vai ilgstošas fiziskās aktivitātes laikā, kā arī pēc tās;
- pārāk liela insulīna vai «diabēta tablešu» deva;
- pēc alkohola lietošanas.

Ko darīt?

Sajūtot brīdinājuma pazīmes, pārtrauciet iesākto, ja iespējams, izmēriet cukura līmeni asinīs un rīkojieties kā hipoglikēmijas gadījumā.

Vienmēr jāmēģina noskaidrot hipoglikēmijas cēloni, lai izvairītos no tās atkārtošanās.

Pirms izejas no mājām, pārbaudiet, vai kabatā ir cukura grauds!

Kā rīkoties hipoglikēmijas gadījumā?

Nekavējoties apēdiet kaut ko no vienkāršajiem ogļhidrātiem (sk. zīmējumā). Izzūdot hipoglikēmijas simptomiem, papildus jāapēd arī saliktie ogļhidrāti. Tas novērsīs atkārtotu cukura līmeņa pazemināšanos.

Vienkāršie ogļhidrāti 1-2 MV* (10-20 g)

2 tējkarotes cukura

vai

2 tējkarotes medus
vai džema,
izšķīdinātu ūdenī



1 maizes šķēle

vai

1/2 glāze augļu sulas



un



1 auglis

vai

2-4 glikozes tabletes



un



Jūsu nākamā
maltīte

vai

2-3 karameles vai
konfektes «Gotiņa»



un



3/4 glāzes piena
un dažī cepumi

**Šie produkti ātri paaugstina
cukura līmeni asinīs.**

* maizes vienība

**Šie produkti neļauj cukura
līmenim asinīs atkārtoti
pazemināties.**