

Что такое гипогликемия?

Уровень сахара (глюкозы) в крови повышается и понижается. На это влияют пища, физическая активность, стресс, инсулин и сахаропонижающие таблетки. Иногда уровень сахара в крови снижается до 4 ммол/л.

Гипогликемия – это уровень сахара в крови меньше, чем 4 ммол/л.

Гипогликемические симптомы – это признаки, предупреждающие о снижении уровня сахара.

В случае **тяжелой гипогликемии** Вы можете потерять сознание и Вам будет необходима неотложная медицинская помощь.

Признаками приближающейся гипогликемии являются:

потливость, внезапное чувство голода, беспокойство, дрожь, головокружение, усталость, сердцебиение, головная боль, потеря способности концентрироваться, сонливость, нечеткость зрения или двоение в глазах, затрудненная речь, немотивированная агрессия.

Так может случиться:

- если в предыдущий прием пищи съедено слишком мало углеводов или Вы запоздали или пропустили прием пищи;
- во время тяжелой физической работы или во время длительной физической активности, а также после нее;
- если слишком большая доза инсулина или “диабетических” таблеток;
- после приема алкоголя.

Что делать?

Почувствовав признаки приближающейся гипогликемии, надо прекратить начатое дело, если возможно, измерить уровень сахара в крови и действовать, как в случае гипогликемии.

Всегда надо пытаться уточнить причины гипогликемии, чтобы избежать ее повторения.

Перед выходом из дома, убедитесь, есть ли в кармане кусочек сахара.

Как действовать в случае гипогликемии?

Срочно съешьте какой-нибудь простой углевод (смотрите на рисунке). После исчезновения симптомов гипогликемии дополнительно надо также съесть и сложные углеводы. Это предотвратит повторное снижение сахара в крови.

Простые углеводы 1–2 ХЕ* (10–20 г)

2 чайные ложки сахара

или

2 чайные ложки меда
или джема (варенья),
растворенные в воде



1 кусочек
хлеба

или

1/2 стакана
фруктового сока



1 фрукт

или

2–4 таблетки
глюкозы



Ваш
следующий
прием пищи

или

2–3 карамельки
или конфеты
«Коровка»



3/4 стакана
молока и
немного печенья

**Эти продукты быстро повышают
уровень сахара в крови.**

* хлебная единица.

**Эти продукты не позволяют
уровень сахара снизиться
повторно.**