

Hypoglykémie

- Nízká hladina glukózy v krvi
< 3,5 mmol/l



Na glukometru se Vám někdy může objevit
LO – (low) = nízká již glukometrem nezměřitelná hodnota

Hypoglykémie - příznaky



Hypoglykémie - příznaky

Každý z Vás může hypoglyémií pociťovat jinak.

Jaké jsou Vaše příznaky hypoglykémie?

(pocení, slabost, únava, agresivita, nervozita, brnění kolem pusu, rozmazané vidění, vlčí hlad, tuhnutí patra, třes, bušení srdce, bolesti hlavy...)

Hypoglykémie - příčiny

- **Málo jídla** (vynechání, opoždění jídla, nízký přísun sacharidů v jídle – např. jen zeleninový salát)
- **Fyzická zátěž** (práce na zahradě, neplánované odhrnování sněhu v zimě, sex...)
- **Nadbytek inzulínu,** předávkování léky



Hypoglykémie - léčba

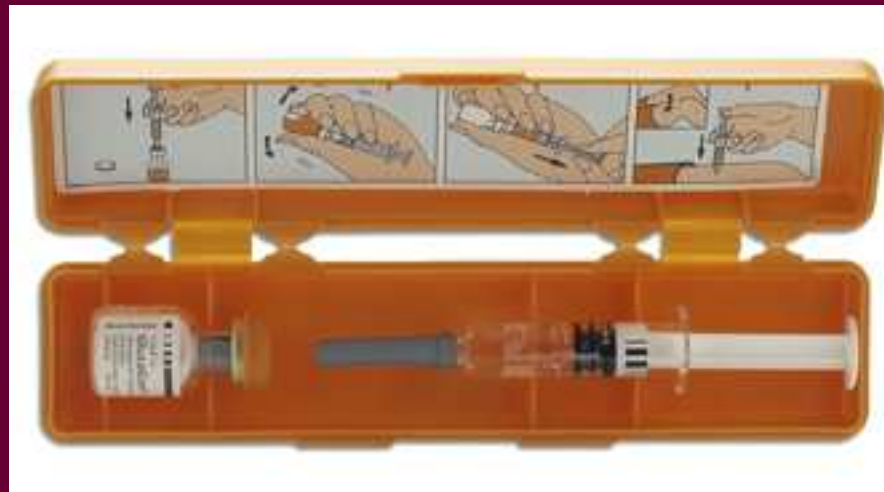
- **10-40g rychle působících sacharidů** (hroznový cukr, sladký čaj – 1-2hrnky s 2-4 kostkami cukru, či 1-4dcl ovocného džusu nebo coca-coly)



- následně pomalu působící sacharidy (kousek housky, chleba...)

Těžká hypoglykémie - léčba

- v bezvědomí - glukagon



Hypoglykémie

- po úspěšně zvládnuté hypoglykémii vždy **POUVAŽOVAT** o příčině a o možnosti jak hypoglykémii předcházet

Zamyslete se nyní

- kdy jste měli poslední hypoglykémii
za jakých okolností k ní došlo
jak jste ji na sobě poznali
co jste udělali
- jestli míváte hypoglykémie opakovaně,
zamyslete se, zda nevznikají za stejných okolností,
zda nemají stejnou příčinu
a vytvořte si plán, jak jim předcházet
(např.: aplikovat si méně inzulínu před předpokládanou fyzickou
aktivitou, přidat si svačinu, posunout jídlo na dřívější dobu...)

Falešné hypoglykémie

Subjektivní pocit hypoglykémie při hodnotě glykémie 5-10mmol/l

Objevuje se u lidí, kteří jsou zvyklí na vyšší hodnoty

Není nutný zvýšený přísun sacharidů