

HIPOGLICEMIILE: CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI -MATERIAL DESTINAT PACIENȚILOR-

Autori: Dr. Adrian Copcea¹⁾, Dr. Florina Vlad¹⁾, Dr. Ilinca Copcea²⁾

1) Centrul Medical Asteco, Cluj-Napoca

2) Centrul de Diabet Cluj-Napoca

Scăderea glicemiei sub 70 mg/dl se numește hipoglicemie. Ea se poate manifesta ca foame, tremurături, amețeală, dificultăți de concentrare și alte simptome care se remit la revenirea glicemiei la normal (peste 70 mg/dl).

Anumite tratamente necesită precauții privind prevenirea și tratamentul hipoglicemiilor. Pentru acestea recomandăm și consultarea prospectului. Acestea sunt:

- **INSULINA**
- **MEDICAMENTELE DIN CLASA SULFONILUREICELOR:** glibenclamid, gliclazid, glimepirid etc.
- **MEDICAMENTELE DIN CLASA MEGLITINIDELOR:** repaglinida

PREVENIREA HIPOGLICEMIILOR se face planificând bine echilibrul dintre glucoza adusă din alimente (carbohidrații din alimente sunt sursa de glucoză), tratament și activitatea fizică.

- O măsură generală destinată prevenirii hipoglicemiilor este o dietă cu **APORT RITMIC, ORDONAT DE CARBOHIDRAȚI**: pâine, cartofi, orez, paste făinoase, măămăligă, mazăre/fasole boabe și alte leguminoase, fructe.
- O măsură simplă pentru prevenirea hipoglicemiilor este **SUPLIMENTAREA CARBOHIDRAȚILOR (FRUCTE/.SUC DE FRUCTE, PÂINE/SANDWICH) LA O ACTIVITATE FIZICĂ SUPLIMENTARĂ** față de activitatea obișnuită
- Pentru tratamentele flexibile, de exemplu insulinoterapia cu mai multe injecții pe zi, o altă măsură poate fi **REDUCEREA DOZEI DE INSULINĂ RAPIDĂ** dacă în intervalul ei de acțiune (următoarele câteva ore) urmează să aibă loc o activitate fizică ce predispozează la hipoglicemie.

CORECTAREA HIPOGLICEMIILOR se face după regula 15 / 15: 15 grame de zahăr la 15 minute.

- Corectarea inițială se face **cu 3 plicuri de zahăr (15g) sau 150 mililitri de suc cu zahăr sau suc natural** inclusiv sucurile din familia cola, sucuri de portocale, dar NU VERSIUNEA LIGHT / Fără zahăr(!). Dacă aveți oricare din medicamentele mai sus menționate, trebuie să aveți mereu la îndemână aceste remedii rapide pentru hipoglicemii: în geantă, în mașină etc.: fie plicuri, fi o doză de suc. Ciocolata și alte dulciuri sunt opțiuni mai puțin bună decât zahărul sau sucul pentru că alte componente, precum grăsimile, pot diminua viteza de absorbție a zahărului.
- La 15 minute se reverifycă glicemia: **dacă valoarea este încă sub 70 mg/dl se repetă administrarea a 15 g de zahăr**, până valoarea depășește 70 mg/dl.
- În cazul în care hipoglicemiile au tendința să fie mai grave sau susținute, **se poate completa cu o masă mai complexă, de exemplu un sandwich** sau o mâncare gătită care să conțină carbohidrați.
- Pentru hipoglicemiile severe există preparat pentru utilizare la domiciliu, preparatul intranasal de glucagon. În cazul în care hipoglicemia este severă se recomandă solicitarea serviciului de urgență **112**.