

Какво е хипогликемията?

Хипогликемията е състояние, при което нивото на захарта в кръвта пада под 4 ммол/л. В тези случаи **трябва да се реагира бързо и адекватно**.

Симптоми на хипогликемията

- треперене
- изпотяване
- бледост
- трудна концентрация
- лесна раздразнимост
- силен глад
- главоболие
- замаяност
- нервност
- липса на координация
- замълено зрение
- припадък
- конвулсии
- безсъзнание

Всички тези симптоми са индивидуални и могат да не възникнат едновременно. Има случаи, в които човекът с диабет не може да прецени състоянието си и да реагира навреме. **Най-показателният симптом за хипогликемия е загубата на концентрация.** Както при възрастните така и при децата може да се зададе някакъв въпрос свързан със смятане (2 x 12, 7 x 11). При невъзможност за отговор много ясно си личи наличието на хипогликемия.

Какво води до появата ѝ?

Хипогликемията може да бъде в резултат на повишена двигателна активност, която не е съобразена, ненавременен прием на храна, прекалено голяма доза инсулин и други фактори.

Реакция при хипогликемия

В много от случаите хората с диабет са свикнали да улавят първите симптоми на хипогликемията. Тогава те предприемат едно от следните стандартни действия незабавно:

- прием на 15 г. глюкоза
- 15 г. захар или 3 пакетчета (разтворени във вода за по-бързо усвояване!)
- 175 мл. кола, спрайт, натурален сок
- 1 до 2 супени лъжици мед

Времето, за което хипогликемията трябва да отшуми е 15 минути. Ако след тях отново има признаци на ниска кръвна захар, се налага прием на още **бързо усвояващи се въглехидрати**.

Какво да предприемем, ако се налага да помогнем?

Овладяна навреме хипогликемията не е опасно състояние, но има случаи, в които е възможно човекът с диабет да не е в състояние да предприеме нито едно от гореизброените действия. Тогава се появява загуба на съзнание и припадане. **Винаги, когато имате съмнения за хипогликемия, вземете (или дайте) захар.** Временно повишената захар с няколко мол/л не е толкова опасна, колкото евентуална тежка хипогликемия.

Ако сте свидетел на тежка хипогликемия, в която диабетикът не може сам да приеме захар, трябва да запазите самообладание, защото при по-тежка форма на хипогликемия може да настъпят припадък, конвулсии, много силно треперене и др.

Предприетите от вас мерки ще имат ефект най-малко след 10-15 минути от изпълнението им, а те могат да бъдат:

- подаване на кола, спрайт, сладък сок разтворена захар – внимателно, за да не настъпи задавяне
- намазване на мед/гъст захарен сироп върху лъгавицата на устата
- обръщане на човека на една страна, за да не се задави

При много напреднала фаза на хипогликемия се налага инжектиране на 1 ампула (за деца $\frac{1}{2}$ ампула) глюкагон мускулно. Ако глюкагонът не подейства, следва вливане на глюкоза венозно.