

# SOS Cukier niebezpiecznie spada!

W cukrzycy walczymy o to, by poziom glukozy we krwi nie był zbyt wysoki. Nie zapominajmy, że jego gwałtowny spadek może być groźny dla życia.

**G**lukoza (cukier) jest nam niezbędna: to paliwo dla komórek. Dlatego chomikujemy ją w wątrobie: w razie spadku poziomu cukru mamy do czego sięgnąć. Ale w ten sposób radzi sobie organizm zdrowego człowieka: niedobór glukozy będzie niewielki i skończy się chwilowym osłabieniem lub bólem głowy. W gorszej sytuacji jest osoba zażywająca leki obniżające poziom cukru – np. insulinę w zastrzykach czy gliklazyd w tabletkach. Jeśli leczysz się na cukrzycę i poczujesz się dziwnie, zmierz poziom glukozy za pomocą glukometru. Gdy stwierdzisz nadmierny spadek, zjedz lub wypij coś słodkiego. Jeśli cukier jest bardzo niski, zażyj glukozę – co najmniej 15 g. Po 15 minutach sprawdź ponownie poziom cukru. Gdy wciąż jest za niski, zażyj kolejne 15 g.

**Zbyt niski poziom cukru (poniżej 70 mg/dL) nazywa się hipoglikemią lub niedocukrzeniem.** Może zaatakować bez ostrzeżenia. Wywołuje takie objawy, jak: przyspieszone bicie serca, zamazane widzenie, zdemotywowanie, blada skóra, nagłe zmęczenie, drżenie rąk i/lub innych części ciała, ból i zawroty głowy, poty, głód, mrowienie na skórze. Przy dalszym spadku – problemy z koncentracją i logicznym myśleniem, bełkotliwa mowa. Przy silnym niedocukrzeniu chory traci przytomność, może zapaść w śpiączkę. Głęboka hipoglikemia zagraża nawet życiu. Osobie z niedocukrzeniem trzeba szybko pomóc (patrz: ramka). Jeśli mdleje lub nie jest w stanie współpracować (np. napić się), trzeba natychmiast wezwać pogotowie. Nie próbujmy jej wlewać niczego



Bransoletkę informującą o cukrzycy możesz dostać od swojego lekarza pierwszego kontaktu albo w poradni cukrzycowej.

do ust lub wsuwać w nie cukierków! To grozi zadławieniem!

**Jak zmniejszyć ryzyko hipoglikemii?** Przede wszystkim przestrzegaj reżimu jedzenia-lekarstwa. Powinny mieć one stałą porę. Nie wolno „przełapać” posiłku, jeśli wzięłaś leki! Staraj się, by miały zawsze podobną wartość kaloryczną – jeden mniejszy niż zwykle może

wywołać spadek cukru. Wychoodzisz z domu i wiesz, że przez 5 godzin nie będziesz jadła? Jeśli masz poziom cukru poniżej 100 mg/dL, spożyj przed wyjściem zbożowy batonik, owoc, ciastko, wypij sok owocowy. Pamiętaj, że pracami intensywnie spala glukozę. Jeśli ruszałaś się więcej niż zwykle, zmniejsz dawkę leków. W trakcie wysiłku, np. marszu z kijkami, zjedz batonik. Duży wysiłek może dawać spadki cukru nawet przez dobę! Dlatego w tym okresie częściej kontroluj poziom glukozy.

**Najgroźniejsze są niedocukrzenia w nocy.** Śpiąc, nie możesz zareagować. Dlatego nigdy nie rezygnuj z kolacji i nie bierz dodatkowej dawki leków wieczorem – nawet, jeśli masz wysoki cukier. Lepszy wysoki cukier niż nocne niedocukrzenie! Bardzo niebezpieczne jest połączenie snu, leków obniżających poziom cukru i alkoholu: po „zakrapianej” kolacji diabetycy mogą się już... nie obudzić.

## Jak pomóc komuś, kto ma atak hipoglikemii?

- **Jeśli rozpoznasz u kogoś symptomy hipoglikemii lub na nadgarstku osoby zachowującej się, jakby była pijana, zauważysz bransoletkę cukrzyka, szybko daj jej coś słodkiego.** Najlepiej napój, bo cukier z płynu zostanie szybko wchłonięty. Sprawdź się pół szklanki soku owocowego czy napoju gazowanego – wszystkie są bardzo słodkie. Albo łyżka miodu czy cukru. Możesz dać do ssania 3-4 landrynki czy inne twarde cukierki, kilka krakersów czy biszkoptów. Czekolada sprawdzi się gorzej, bo obecność tłuszczu spowalnia pozyskiwanie z niej cukru.

- **Każdy cukrzyk powinien porozmawiać z ludźmi, z którymi przebywa na co dzień.** Wyjaśnić im, jak objawia się niedocukrzenie i jak wtedy reagować. Warto mieć przynajmniej jedną osobę, która będzie umiała obsłużyć zestaw z glukagonem, bo w razie głębokiej hipoglikemii to może uratować życie. Zestaw składa się z proszku, płynu, strzykawki i igły. Powstała po wymieszaniu płynu i proszku zawieszinę wstrzykuje się w udo lub ramię chorego.

