

Гипогликемия –

это состояние, при котором уровень глюкозы (сахара) крови ниже нормы.

Данное состояние возникает при лечении сахарного диабета сахароснижающими препаратами (таблетированные формы или инсулин).

Мероприятия по купированию гипогликемии у больных сахарным диабетом, получающих сахароснижающую терапию, следует начинать при уровне глюкозы плазмы $< 3,9$ ммоль/л.

Биохимическое определение гипогликемии: это уровень глюкозы плазмы $< 2,8$ ммоль/л, сопровождающийся клинической симптоматикой или $< 2,2$ ммоль/л независимо от симптомов.

Легкой считается гипогликемия без нарушения сознания, купируемая пациентом самостоятельно. Тяжелая гипогликемия проявляется потерей сознания.

Причины гипогликемии:

1. грубые ошибки при введении инсулина (например, введение двойной дозы)
2. явная передозировка (неправильно назначенная доза) инсулина или таблетированных препаратов
3. введение инсулина (или прием таблетированного сахароснижающего препарата) с последующим пропуском очередного приема пищи
4. прием алкоголя (алкоголь на время блокирует печеночную продукцию глюкозы)
5. физическая нагрузка (достаточно длительная и интенсивная нагрузка требует уменьшения дозы сахароснижающих препаратов до и после нее)
6. некупирование легкой гипогликемии (например, пациент не имеет при себе углеводы)

Симптомы гипогликемии:

1. Учащенное сердцебиение
2. Бледность кожи
3. Озноб, потливость и влажность ладоней
4. Нарушение зрения (помутнение, появление «мушек» в глазах)
5. Слабость, неустойчивость походки, нарушение координации движений
6. Чувство голода
7. Дрожь в теле
8. Тошнота
9. Трудность мышления, неспособность сосредоточиться
10. Покалывание в области рта, онемение губ и языка
11. Головная боль, головокружение
12. Тревога, беспокойство, агрессивность, раздражительность

13. Затрудненность речи, нарушение концентрации внимания
14. Головная боль по утрам после пробуждения может означать гипогликемию ночью!

Ночная гипогликемия может быть вызвана:

1. высокой дозой продленного инсулина на ночь
2. физическими упражнениями после обеда или вечером без снижения дозы инсулина перед сном
3. употреблением алкоголя (риск развития сохраняется в течении 24 часов после употребления алкоголя).

Признаки гипогликемии у больного сахарным диабетом:

1. внезапная бледность
2. «остекленевший» или застывший взгляд
3. невнятная речь
4. странное поведение
5. необычное возбуждение, агрессивность или плаксивость
6. неспособность сконцентрировать внимание
7. судороги
8. потеря сознания/кома

Снижение сахара крови может произойти очень быстро, поэтому при возникновении симптомов гипогликемии необходимо немедленно:

1. Определить уровень глюкозы крови.
2. Быстро принять один из следующих продуктов:
 - 1 стакан (200 мл) фруктового (виноградного или яблочного) сока,
 - 1 стакан сладкого напитка (содержащего сахар, но не сахарозаменитель),
 - 4 чайные ложки сахара в половине чашки воды,
 - 1-1,5 столовых ложек меда, варенья,
 - 4-5 больших таблеток глюкозы (15 г) или 3-5 кусков сахара,
 - 3-5 конфет (не шоколадные, т.к. шоколад поднимает глюкозу крови очень медленно (25-30 мин), поэтому не должен использоваться для купирования гипогликемии).
3. Снова измерить уровень глюкозы в крови.
4. Если состояние не улучшилось через 5-10 минут или содержание сахара крови остается на слишком низком уровне, принять еще одну порцию перечисленных выше продуктов.
5. Если через 5 минут состояние улучшилось и в течение 30 минут после эпизода гипогликемии не ожидается обычного приема пищи, нужно перекусить (следует съесть продукты, содержащие медленно усваиваемые углеводы, например хлеб, фрукт, печенье, булочку или батончик из злаков, бутерброд).

6. Если человек потерял сознание, ни в коем случае нельзя вкладывать или вливать что-то в рот, а

необходимо немедленно вызвать скорую помощь!

7. Вождение автомобиля: если развилось состояние гипогликемии, прежде чем сесть за руль, необходимо подождать примерно 45 минут после улучшения самочувствия. Нельзя садиться за руль, пока уровень глюкозы крови менее 5,0 ммоль/л. Если необходимо преодолеть большие расстояния, надо останавливаться каждые 60-90 минут и проверять уровень глюкозы крови. При уровне глюкозы менее 5,0 ммоль/л – принять сахар, конфеты или сладкий напиток.
8. Необходимо проинформировать членов семьи и близких о наличии сахарного диабета, о месте хранения средств для купирования гипогликемии; всегда иметь при себе специальную карточку (браслет или кулон), в которой написано, что вы страдаете сахарным диабетом.

Бессимптомная гипогликемия – это развитие гипогликемии без ощущения характерных симптомов. Такое состояние может быть обусловлено диабетическим поражением периферической нервной системы, большим количеством пропущенных гипогликемий и может быть распознано только при измерении глюкозы крови с помощью глюкометра. Поэтому больным сахарным диабетом очень важно регулярно следить за уровнем сахара крови. Если состояние гипогликемии развивается бессимптомно, то необходимо избегать значений глюкозы крови ниже 5,0 ммоль/л.

Как предотвратить гипогликемию:

1. Соблюдать регулярность основных приемов пищи и перекусов.
2. Регулярно придерживаться назначенной схемы лечения диабета, приема сахароснижающих препаратов, соблюдать технику введения инсулина и порядок чередования мест для его введения.
3. Регулярно проводить измерение уровня глюкозы крови при помощи глюкометра (самоконтроль гликемии), дополнительно - до и после физической нагрузки.
4. Дополнительно принимать пищу перед и во время незапланированных или продолжительных физических нагрузок.