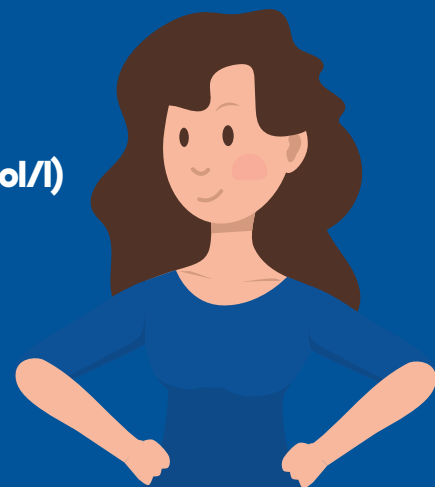


# Hipoglikemia:

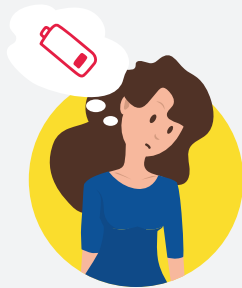
To zbyt niskie stężenie glukozy we krwi poniżej 70 mg/dl (3,9 mmol/l)

## Ważne:

U niektórych pacjentów lekarz prowadzący ustala indywidualnie wyższą wartość poziomu glikemii, przy której należy rozpoznać u siebie niedocukrzenie.



## ETAP I - HIPOGLIKEMIA LEKKA



Oslabienie



Silne uczucie głodu



Ból, zawroty głowy



Nadmierna potliwość



Drżenie rąk



Bładość skóry

## ETAP II - HIPOGLIKEMIA UMIARKOWANA



Senność



Niewyraźne  
widzenie



Bełkotliwa mowa,  
mrowienie okolic ust



Zaburzenia  
koncentracji, pamięci

## ETAP III - HIPOGLIKEMIA CIĘŻKA



Utrata przytomności

# Postępowanie

po stwierdzeniu objawów lekkiej i umiarkowanej hipoglikemii:

1. Wypij lub zjedz 15g glukozy lub innych łatwo przyswajalnych węglowodanów do wyboru w formie:
  - 1 wymiennik węglowodanowy (1WW) najlepiej w postaci płynnej glukozy (dostępne w aptekach),
  - 1 szklankę wody osłodzonej 3 łyżeczkami cukru lub ewentualnie miodu,
  - 200 ml słodzonego cukrem napoju lub soku.
2. Po 15 minutach zmierz poziom glukozy.
3. Jeśli wynik oraz samopoczucie dalej wskazują na hipoglikemię, powtórz punkt 1 i 2.
4. Jeśli glikemia wzrosła do bezpiecznego poziomu, aby go utrzymać spożyj węglowodany złożone, np. kanapkę.
5. Jeśli hipoglikemia się utrzymuje, pilnie skontaktuj się z lekarzem lub zadzwoń na numer alarmowy 112.
6. Uwaga, niedocukrzenie może się powtórzyć w ciągu 24 godzin.

# Postępowanie

po stwierdzeniu objawów ciężkiej hipoglikemii:

1. Zadzwoń pod numer alarmowy 112.
2. Podaj glukagon domięśniowo lub donosowo.
3. Po odzyskaniu przytomności, postępuj jak w przypadku hipoglikemii lekkiej i umiarkowanej.

Przygotowano w oparciu o „Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą 2023, Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.”

Diagnosis S.A. Gen. W. Andersa 38A, 15-113 Białystok, Polska

Jak być przygotowanym

## na hipoglikemię?

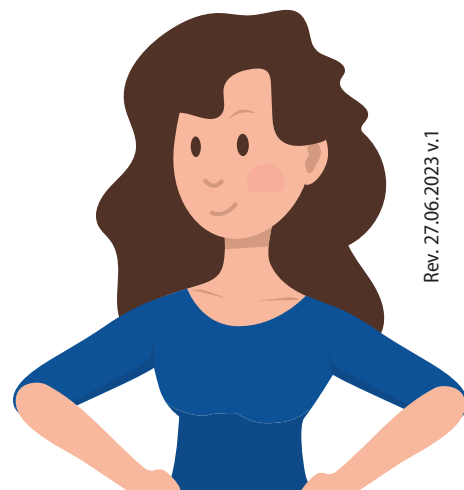
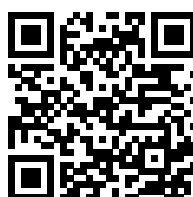
1. Zawsze miej przy sobie saszetki z płynną glukozą 1 wymiennik węglowodanowy (1 WW).
2. Miej zawsze przy sobie słodzony cukrem napój/sok, np.: jabłkowy w butelce lub kartoniku o poj. 200 ml.
3. Pamiętaj, że czekolada nie stanowi dobrego zabezpieczenia na wypadek wystąpienia hipoglikemii – obecne w niej tłuszcze spowolnią wchłanianie węglowodanów.
4. Wychodząc z domu zabieraj ze sobą kanapkę, by nie pominąć posiłku.
5. Noś na nadgarstku opaskę informującą o tym, że chorujesz na cukrzycę. Taką samą informację możesz zamieścić w portfelu.
6. Regularnie monitoruj glikemię podczas większego wysiłku czy dłuższego spaceru.
7. Zawsze w przypadku złego samopoczucia dokonaj pomiaru glikemii.

Odwiedź stronę edukacyjną

## Strefa Diabetyka

stworzoną z myślą o osobach z cukrzycą i ich najbliższych

[www.strefadiabetyka.pl](http://www.strefadiabetyka.pl)



Rev. 27.06.2023 v.1