Hipoglikemia (niedocukrzenie): co robić

Dla osób z cukrzycą leczonych insuliną lub pochodnymi sulfonylomocznika oraz ich bliskich. Powieś na lodówce, w pracy lub w szkole.

Objawy

- drżenie rąk, poty, bladość
- kołatanie serca, silny głód
- niepokój, rozdrażnienie
- zaburzenia koncentracji, mowy, widzenia
- dziwne zachowanie, splątanie
- senność, drgawki, utrata przytomności

Niedocukrzenie to cukier poniżej **70 mg/dl (3,9 mmol/l)**. W nocy może objawiać się koszmarami, nocnymi potami i porannym bólem głowy.

Reguła 15 (osoba przytomna)

1. Zjedz lub wypij **ok. 15 g szybkich węglowodanów**: tabletki glukozy (wg etykiety), ok. 150 ml soku lub zwykłego słodzonego napoju, 3–4 kostki cukru albo łyżkę miodu.
2. Odczekaj **15 minut** i zmierz cukier.
3. Jeśli nadal poniżej 70 mg/dl, **powtórz**.
4. Gdy cukier wróci do normy, a posiłek jest za ponad godzinę, zjedz **przekąskę** z węglowodanami złożonymi (np. kanapkę).

Czekolada i batony działają za wolno. Napoje „zero” nie podnoszą cukru. Przy akarbozie podaj czystą glukozę.

Ciężka hipoglikemia: osoba nieprzytomna, ma drgawki lub nie może bezpiecznie połykać

1. **Nie podawaj nic do ust.**
2. **Zadzwoń pod 112** (jeśli ktoś jest obok, niech dzwoni od razu). Zostań przy chorym.
3. **Sprawdź oddech.** Oddycha: **pozycja boczna bezpieczna** (przy drgawkach po ich ustaniu). Nie oddycha: **resuscytacja** według wskazówek dyspozytora.
4. **Podaj glukagon**, jeśli jest (zastrzyk w udo lub ramię albo proszek do nosa, zgodnie z ulotką).
5. Gdy odzyska przytomność i może połykać, podaj coś słodkiego do picia, a potem posiłek.

Dane osoby z cukrzycą

Imię i nazwisko _____

Leczenie (insulina, leki) _____

Gdzie jest glukagon _____

Kontakt w nagłym wypadku _____

Karta „Mam cukrzycę”

Wytnij parę kart (przód i tył) wzdłuż linii przerywanych, złóż na środku, sklej i noś w portfelu obok dokumentów. Możesz wydrukować kilka sztuk: do portfela, plecaka i samochodu.

MAM CUKRZYCĘ · I HAVE DIABETES

Jeśli zachowuję się dziwnie, jestem splątany(-a) lub nieprzytomny(-a), mogę mieć **niski cukier (hipoglikemię)**.

Przytomny: podaj coś słodkiego do picia (sok, słodki napój).
Nieprzytomny: nic do ust, **dzwoń 112**, pozycja boczna, jeśli oddycha, glukagon, jeśli jest.

Imię i nazwisko _____
Typ cukrzycy _____
Insulina / leki _____
Kontakt (ICE) _____
Telefon _____
Lekarz / poradnia _____

MAM CUKRZYCĘ · I HAVE DIABETES

Jeśli zachowuję się dziwnie, jestem splątany(-a) lub nieprzytomny(-a), mogę mieć **niski cukier (hipoglikemię)**.

Przytomny: podaj coś słodkiego do picia (sok, słodki napój).
Nieprzytomny: nic do ust, **dzwoń 112**, pozycja boczna, jeśli oddycha, glukagon, jeśli jest.

Imię i nazwisko _____
Typ cukrzycy _____
Insulina / leki _____
Kontakt (ICE) _____
Telefon _____
Lekarz / poradnia _____

Format karty: 85 × 54 mm (jak karta płatnicza). W każdym rzędzie lewa karta to przód, prawa to tył. Najtrwalsza będzie po zalaminowaniu.

glukoza.pl · materiał bezpłatny do użytku osobistego i edukacyjnego.