



# Ζώντας με τον διαβήτη

## Μπορώ να τα καταφέρω- υπογλυκαιμία

Το κείμενο που ακολουθεί είναι μέρος των εκπαιδευτικών οδηγιών που εκπονήθηκαν στο πλαίσιο του Προγράμματος για την Υγεία «Manage Care» από την IDF Ευρώπης. Σε κάθε τεύχος θα αναδημοσιεύεται μέρος της θεματολογίας του οδηγού, που αφορά τα άτομα με διαβήτη. Στην ομάδα μελέτης του Προγράμματος Manage Care συμμετείχαν οι: Κ. Μακρυλάκης, Σ. Λιάτσης, Γ. Δαφούλλας, Μ. Μπενρουμπή, Ε. Αθανασοπούλου εκ μέρους του Manage Care Study Group.

Ακολουθεί ένα ερωτηματολόγιο που θα σας βοηθήσει να ελέγξετε τις γνώσεις σας για την υπογλυκαιμία (χαμηλό σάκχαρο αίματος). Σας συμβουλεύουμε να απαντήσετε τις ερωτήσεις σημειώνοντας τη σωστή απάντηση πριν, και αφού, διαβάσετε το εγχειρίδιο. Ωστόσο, μπορείτε να βρείτε τη σωστή απάντηση μέσα στο κείμενο.

**1. Αν δεν κάνω ενέσεις ινσουλίνης, δεν θα πάθω ποτέ υπογλυκαιμία.**

- α. Σωστό
- β. Λάθος

**2. Αν χρησιμοποιώ ινσουλίνη, είναι αδύνατο να μειώσω τον κίνδυνο να παθαίνω επεισόδια υπογλυκαιμίας.**

- α. Σωστό
- β. Λάθος

**3. Αν η τιμή του σακχάρου μου είναι 90 mg/dl, αυτό είναι υπογλυκαιμία.**

- α. Σωστό
- β. Λάθος

**4. Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να είναι σύμπτωμα υπογλυκαιμίας; (μπορείτε να διαλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)**

- α. Απώλεια βάρους
- β. Ταχυκαρδία
- γ. Δίψα
- δ. Τρόμος
- ε. Δύσπνοια στο περπάτημα
- ζ. Αδυναμία
- η. Πείνα

**5. Πόση ώρα χρειάζεται για να εκδηλωθούν τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας;**

- α. Δευτερόλεπτα
- β. Λίγα λεπτά
- γ. Λίγες ώρες

**6. Σε άτομα που λαμβάνουν ινσουλίνη ή αντιδιαβητικά φάρμακα που μπορεί να προκαλέσουν υπογλυκαιμία, ποιο από τα παρακάτω θα μπορούσε να οδηγήσει σε υπογλυκαιμία; (μπορείτε να διαλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)**

- α. Σωματική δραστηριότητα περισσότερο από το σύνθηες
- β. Παράλειψη γεύματος
- γ. Η μη βρώση 4 - 5 γευμάτων την ημέρα
- δ. Κατανάλωση αλκοόλ χωρίς φαγητό
- ε. Γεύμα με πολύ λίγους υδατάνθρακες
- ζ. Νηστεία για πάνω από 6 - 8 ώρες
- η. Νεφρική δυσλειτουργία

**7. Ποιο από τα παρακάτω είναι η καλύτερη επιλογή για να αντιμετωπίσετε μια υπογλυκαιμία;**

- α. Σοκολάτα
- β. Ένα ρόφημα «διαίτησ»
- γ. Ένα ρόφημα που περιέχει ζάχαρη
- δ. Μια φέτα ψωμί με βούτυρο ή τυρί

**8. Μετά την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας, πόσο γρήγορα πρέπει κανείς να επανελέγξει την τιμή του σακχάρου του;**

- α. Αμέσως μετά την αντιμετώπιση
- β. Μετά από 15 λεπτά
- γ. Όταν εξαφανιστούν τα συμπτώματα
- δ. Μετά από 2 ώρες

Το κατώτερο φυσιολογικό όριο της τιμής της γλυκόζης αίματος είναι τα 70 mg/dl.

**ΘΑ ΠΑΘΟΥΝ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ ΟΛΟΙ ΟΙ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΙ;**

Η απάντηση είναι όχι. Το χαμηλό σάκχαρο μπορεί να είναι συνέπεια της αντιμετώπισης του διαβήτη. Οι άνθρωποι που λαμβάνουν ενέσεις ινσουλίνης είναι αυτοί που θα πρέπει να ανησυχούν πιο πολύ για την υπογλυκαιμία, καθώς επίσης και τα άτομα που λαμβάνουν μερικά συγκεκριμένα από του στόματος φάρμακα, που ονομάζονται σουλφονυλουρίες και γλινίδες. Κάποια από τα φάρμακα αυτά είναι η γλιμεπιρίδη, η γλιβουρίδη (ή γλιβενκλαμίδη) η γλικλιζίδη, η λιπιζίδη, η νατεγλινίδη και η ρεπαγλινίδη (κυκλοφορούν στην αγορά με διαφορετικά εμπορικά ονόματα - κοιτάξτε το όνομα της φαρμακευτικής ουσίας κάτω από την εμπορική ονομασία στη συσκευασία του φαρμάκου). Οι άνθρωποι που λαμβάνουν αυτά τα φάρ-

μακα πρέπει πάντα να σκέφτονται την υπογλυκαιμία και να συζητήσουν με το θεράποντα γιατρό τους πώς να την αποφύγουν, αλλιώς και πώς να την αντιμετωπίσουν αν συμβεί. Η υπογλυκαιμία είναι πολύ δύσκολο να απασχολήσει όσους δεν λαμβάνουν ινσουλίνη, σουλφονυλουρίες ή γλινίδες (**ερώτηση 1**).

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ;**

Η γλυκόζη είναι μια σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητο τα επίπεδα γλυκόζης αίματος να βρίσκονται πάνω από ένα συγκεκριμένο όριο. Υπογλυκαιμία είναι η κατάσταση κατά την οποία τα επίπεδα γλυκόζης βρίσκονται κάτω από τα φυσιολογικά. Είναι γενικά παραδεκτό ότι το κατώτερο φυσιολογικό όριο της τιμής της γλυκόζης αίματος είναι τα 70 mg/dl (3.9 mmol/l) (**ερώτηση 3**). Έτσι, κάθε μέτρηση με τιμή χαμηλότερη από αυτήν, θεωρείται υπογλυκαιμικό επεισόδιο.

**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΤΟΤΕ;**

Όσο η γλυκόζη του αίματος μειώνεται όλο και περισσότερο, ο οργανισμός στρεσάρεται. Προκειμένου να αντιδράσει σε αυτήν την κατάσταση, παράγει κάποιες ορμόνες (συγκεκριμένα, γλυκαγόνη, αδρεναλίνη, αυξητική ορμόνη και κορτιζόλη), οι οποίες μπορούν να αντιρροπήσουν σε κάποιο βαθμό την πτώση της γλυκόζης. Ταυτόχρονα, το άτομο εκδηλώνει συμπτώματα προερχόμενα από το νευρικό σύστημα, που προσπαθεί να απαντήσει στην οξεία κατάσταση, αλλιώς και από τον εγκέφαλο (συνήθως όταν η γλυκόζη πέφτει σε επίπεδα χαμηλότερα από 50 mg/dl), ο οποίος στερείται ενέργειας. Είναι γενικά αποδεκτό ότι ο κάθε άνθρωπος έχει έναν μοναδικό τρόπο με τον οποίο βιώνει ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο. Ωστόσο, υπάρχουν κάποια πολύ κοινά συμπτώματα, τα οποία ο καθένας πρέπει να γνωρίζει, προκειμένου να αναγνωρίζει ένα επικείμενο υπογλυκαιμικό επεισόδιο. Τέτοια συμπτώματα είναι (**ερώτηση 4**):

**Αρχικά:**

- 1. Άγχος
- 2. Αδυναμία
- 3. Τρόμος (τρεμούλια)
- 4. Πείνα
- 5. Ταχυκαρδία

- 6. Εφίδρωση
- Σε αυτό το στάδιο η υπογλυκαιμία είναι συνήθως ήπια και μπορεί να θεραπευτεί γρήγορα και εύκολα τρώγοντας ή πίνοντας μικρή ποσότητα τροφής, πλούσιας σε ζάχαρη.

**ΑΝ Η ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ ΦΤΑΣΕΙ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΑ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΑ ΑΠΟ 50 MG/DL – (30 - 50)**

- 1. Ζάλη
- 2. Δυσκολία συγκέντρωσης
- 3. Αλλθαγή στη συμπεριφορά

Σε αυτό το στάδιο η υπογλυκαιμία είναι πιο σοβαρή. Αν και μπορεί ακόμα να αντιμετωπιστεί με τον ίδιο τρόπο, ένα τέτοιο επεισόδιο θα πρέπει να σας θορυβήσει, ώστε να το συζητήσετε με το γιατρό σας.

**ΑΝ Η ΓΛΥΚΟΖΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΠΕΣΕΙ ΑΚΟΜΑ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΑ (ΣΥΝΗΘΩΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 30 MG/DL) <30**

- 1. Σύγχυση
- 2. Απώλεια συνείδησης

Αυτή μπορεί να είναι μια επικίνδυνη κατάσταση. Ευτυχώς, αυτά τα επεισόδια είναι σπάνια, αλλιώς πρέπει να αποφεύγονται οπωσδήποτε.

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ Η ΣΟΥΛΦΟΝΥΛΟΥΡΙΑ. ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΩ ΤΗΝ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ;**

Οι άνθρωποι που λαμβάνουν ινσουλίνη ή αντιδιαβητικά φάρμακα που μπορούν να προκαλέσουν υπογλυκαιμία (σουλφονυλουρία ή γλινίδη), μπορούν να ακολουθήσουν κάποιους απλούς κανόνες, ώστε να την αποφύγουν. Ακολουθώντας αυτούς τους κανόνες, μειώνετε την πιθανότητα να πάθετε υπογλυκαιμία (**ερώτηση 2**).

- Αν χρησιμοποιείτε ινσουλίνη ταχείας δράσης, ποτέ μην καθυστερείτε το γεύμα σας, μετά την ένεση της ινσουλίνης.
- Συζητήστε με το γιατρό σας τη δυνατότητα να προσαρμόζετε τη δόση της ινσουλίνης ανάλογα με το γεύμα σας.
- Να έχετε τακτικά γεύματα. Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να φτιάξετε ένα πλάνο γευμάτων που θα καλύπτει τις ιατρικές σας ανάγκες και θα συμπεριλαμβάνει τροφές τις αρεσκείας σας.
- Αποφεύγετε να μένετε νηστικοί για περισσότερο από

4 - 6 ώρες, ειδικά αν λαμβάνετε μείγμα ινσουλίνης ή σουλφονυλουρία.

- Προσέχετε τη λήψη αλκοόλ, καθώς μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία, ειδικά όταν πίνετε με άδειο στομάχι.
- Η άσκηση μπορεί να προκαλέσει πτώση του επιπέδου της γλυκόζης αίματος. Να έχετε ένα μικρό σνακ (όπως ένα φρούτο, ένα τoστ ή ένα κεσεδάκι γιαούρτι) πριν την άσκηση (όπως περπάτημα, κοχύμβηση, ποδήλατο ή δουλειά στον κήπο για περισσότερο από 30 λεπτά).
- Αν επιθυμείτε να αρχίσετε τακτική άσκηση, συζητήστε το με την ομάδα φροντίδας του διαβήτη σας. Μπορεί να



είναι χρήσιμο, στην αρχή, να μετράτε το σάκχαρό σας πριν και μετά το πέρας της δραστηριότητας.

- Κάποιες φορές, η υπογλυκαιμία μπορεί να είναι σημάδι κακής νεφρικής λειτουργίας. Αν ξεκινήσουν να συμβαίνουν ανεξήγητα υπογλυκαιμικά επεισόδια, πρέπει να το συζητήσετε με το γιατρό σας (**ερώτηση 6**).

**ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΠΑΘΑΙΝΩ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ. ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;**

Αν δεν είστε σίγουρος ότι παθαίνετε υπογλυκαιμία και έχετε γρήγορη πρόσβαση στον μετρητή γλυκόζης σας, είναι καλό να κάνετε πρώτα μια αυτομέτρηση γλυκόζης. Αν δεν έχετε πρόσβαση σε μετρητή γλυκόζης, είναι καλύτερο να

Η καθημερινή φροντίδα του διαβητικού ασθενή

ΘΩΡΑΚΙΣΗ  
ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑ



## FREZYFEET SKIN CLEANSER

Καθαρισμός και ήπια αντισηψία

## FREZYFEET DIAPED CREAM

Περιποίηση και ενυδάτωση

Ενίσχυση δερματικού φραγμού

Πρόληψη διαβητικού έλκους

Αύξηση ελαστικότητας δέρματος



## DIABETIC TOOTHPASTE

Αποτροπή των συνεπειών της αύξησης της γλυκόζης στη στοματική κοιλότητα

Μείωση της οστικής απώλειας & της αιμορραγίας των ούλων

Φθόριο 1.450ppm F<sup>-</sup>

Χωρίς σακχαρίνη

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

Θεραπείστε τα συμπτώματά σας σαν να πρόκειται για υπογλυκαιμία.

Καταναλώστε 15 - 20 γραμμάρια απλού (ταχέως δρώντα) υδατάνθρακα. Αυτό ισοδυναμεί με: **(ερώτηση 7)**

- 3 ταμπλέτες γλυκόζης (τις ειδικές για άτομα με διαβήτη)
- 3 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη ή μέλι
- Μισό κουτάκι αναψυκτικό με ζάχαρη (π.χ. κόκα-κόλα ή Pepsi) ή χυμό με ζάχαρη.

Στη συνέχεια:

- Μετρήστε ξανά το σάκχαρο, μετά από 15 λεπτά **(ερώτηση 8)**.
- Αν η τιμή σακχάρου είναι ακόμα χαμηλή, επαναλάβετε την κατανάλωση υδατανθράκων.
- Αν η τιμή σακχάρου έχει επανέλθει στα φυσιολογικά επίπεδα, προγραμματίστε ένα γεύμα στην επόμενη μία ώρα.
- Αν το επόμενο προγραμματισμένο γεύμα καθυστερεί, καταναλώστε υδατάνθρακες που απορροφώνται αργά από τον οργανισμό (όπως ψωμί, ή φρούτο, ή γιασούρι).

## Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΟΥ 15 ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ

- Καταναλώστε 15γρ. απλού υδατάνθρακα
- Επανελέγξτε το σάκχαρο σε 15 λεπτά
- Αν είναι ακόμα <70, καταναλώστε άλλα 15 γρ. απλού υδατάνθρακα
- Επανελέγξτε σε 15 λεπτά

## ΣΥΧΝΑ ΛΑΘΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΣΕ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ (ΕΑΝ ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ, Η ΣΟΥΛΦΟΝΥΛΟΥΡΙΑ, Η ΓΛΙΝΙΔΗ):

- Να παραλείπετε γεύματα, ή να έχετε πολύ μικρά γεύματα.
- Να κάνετε πολλή ινσουλίνη, με σκοπό να αποφύγετε, ή να διορθώσετε μια υψηλή τιμή σακχάρου.
- Να κάνετε πολύ έντονη, ή πολύωρη άσκηση (περισσότερο από το συνηθισμένο).
- Να καταναλώνετε μεγάλη ποσότητα αλκοόλ.
- Να πίνετε αλκοόλ με άδειο στομάχι.

## ΟΤΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΕΝΑ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ:

- Μην καταναλώνετε προϊόντα χωρίς ζάχαρη, ειδικά ανα-

ψυκτικά «λάιτ». Δεν θα διορθώσουν ποτέ την υπογλυκαιμία σας, καθώς δεν έχουν καθόλου υδατάνθρακες.

- Μην καταναλώνετε σοκολάτα, κέικ, ή άλλα γλυκά με πολλή λιπαρά. Αυτά ανεβάζουν την τιμή του σακχάρου αργά και δεν μπορούν να διορθώσουν την υπογλυκαιμία άμεσα, όπως χρειάζεται. Η υπογλυκαιμία θα πρέπει να αντιμετωπίζεται εγκαίρως, ώστε να αποφευχθούν πιθανοί κίνδυνοι **(ερώτηση 7)**.
- Μην καθυστερείτε να αντιμετωπίσετε την υπογλυκαιμία, ειδικά όταν είστε απασχολημένοι. Η υπογλυκαιμία εξελίσσεται γρήγορα (μέσα σε μερικά λεπτά) **(ερώτηση 5)**, άρα η αντιμετώπιση θα πρέπει να είναι άμεση.
- Η υπερδιόρθωση θα πρέπει να αποφεύγεται. Μην το παρακάνετε. Η υπερκατανάλωση χυμού, ένα ολόκληρο κουτί σοκολάτες, ή όλο το περιεχόμενο του ψυγείου σας, λόγω πανικού θα οδηγήσει σε πολύ μεγάλη αύξηση της τιμής του σακχάρου σας και θα αποτύχετε να κρατήσετε το στόχο του να έχετε σταθερή τιμή σακχάρου.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ

- Τα φάρμακα που παίρνω για το διαβήτη, μπορούν να μου προκαλέσουν υπογλυκαιμία;
- Πότε πρέπει να παίρνω τα φάρμακά μου; Αν παίρνω ινσουλίνη, πότε πρέπει να κάνω την ένεση;
- Πόση θεραπεία μπορώ να πάρω; Μπορώ να προσαρμόσω τη δόση της ινσουλίνης μου;
- Πρέπει να πάρω την αντιδιαβητική μου αγωγή (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης) εάν δεν φάω;
- Πρέπει να προσαρμόζω τα φάρμακά μου (ειδικά την ινσουλίνη) πριν από σωματική δραστηριότητα;
- Είναι η νεφρική μου λειτουργία καλή, ώστε να συνεχίσω να παίρνω την ίδια αγωγή;

## ΑΝ ΕΙΧΑΤΕ ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΕΝΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:

- Μήπως έφαγα λίγο;
- Μήπως έκανα πολλή ινσουλίνη;
- Μήπως πήρα τα φάρμακά μου χωρίς να φάω;
- Μήπως είχα πολλή σωματική δραστηριότητα χωρίς να φάω αρκετά; **ⓘ**