

SKUTECZNA SAMOKONTROLA GLIKEMII

Systematyczna samokontrola glikemii zmniejsza ryzyko wystąpienia stanów zagrożenia życia; incydentów hipoglikemii (niedocukrzenia) i hiperglikemii (wysokiego poziomu cukru we krwi).

Hipoglikemia czyli utrzymujące się niskie stężenie glukozy we krwi jest często konsekwencją braku lub nieprawidłowej samokontroli cukrzycy.

U osób dorosłych kryterium rozpoznawania hipoglikemii to stężenie glukozy we krwi wynoszące <70 mg/dl lub mniej.

Hipoglikemia to zaburzenie metaboliczne, któremu towarzyszą na ogół objawy kliniczne.

STOPNIE HIPOGLIKEMII I OBJAWY KLINICZNE:

1. Postać łagodna hipoglikemii - objawy:
 - a. niepokój,
 - b. pobudzenie,
 - c. przyśpieszenie czynności serca,
 - d. bladość,
 - e. wzmożona potliwość,
 - f. uczucie głodu.
2. Postać umiarkowana hipoglikemii - objawy:
 - a. brak koncentracji,
 - b. wilczy głód,
 - c. pobudzenie ruchowe, agresja,
 - d. obfite poty,
 - e. zaburzenia widzenia, szerokie źrenice,
 - f. przyśpieszenie rytmu serca, arytmia.
3. Postać ciężka hipoglikemii - objawy:
 - a. utrata orientacji co do miejsca i czasu,
 - b. drgawki,
 - c. śpiączka,
 - d. zgon.

Czynniki powodujące spadek stężenia glukozy we krwi:

- niesystematyczne przyjmowanie posiłków,
- nieodpowiednie dawkowanie insuliny,
- alkohol,
- zbyt duży wysiłek fizyczny

Reguła 15/15 jak należy postępować w sytuacji niedocukrzenia.

Zmierz cukier za pomocą glukometru w przypadku <70 mg/dl:

- przyjmij 15 g glukozy (np. 3 tabletki glukozy lub 150 ml posłodzonego cukrem napoju),
- po 15 minutach zmierz ponownie cukier i obserwuj czy wzrasta,
- w przypadku utrzymującej się glikemii poniżej 70 mg/dl ponownie przyjmij 15 g glukozy i po 15 minutach zmierz poziom glikemii.

Hiperglikemia to stan kiedy stężenie glukozy we krwi przekracza wartość prawidłową.

Podwyższony poziom cukru we krwi zwiększa znacząco powstawanie przewlekłych powikłań cukrzycy takich najczęściej jak powikłania sercowo-naczyniowe. Często, gdy stan ten utrzymuje się długo na wysokim poziomie, może to prowadzić do tzw. śpiączki cukrzycowej.

Hiperglikemia może być spowodowana przez:

- zbyt obfite posiłki i niewłaściwy ich skład,
- brak jakiejkolwiek aktywności fizycznej,
- stosowanie nieodpowiednich dawek leków przeciwcukrzycowych lub przyjmowanie ich niezgodnie z zaleceniami lekarza,
- stres,
- infekcje lub inne choroby,
- niektóre leki, które mogą też przyczyniać się do podwyższonego stężenia cukru.



Objawy hiperglikemii:

- wzmożone pragnienie,
- oddawanie dużych ilości moczu,
- wzmożony apetyt,
- zmęczenie lub osłabienie,
- chudnięcie.

Czynniki powodujące wzrost stężenia glukozy we krwi:

- dieta,
- choroby infekcyjne,
- stres.

Postępowanie w hiperglikemii:

- przyjmowanie leków p/cukrzycowych po konsultacji z lekarzem,
- dieta z ograniczeniem węglowodanów,
- stosowanie aktywności fizycznej,
- regularna kontrola glikemii.