

DIABET: COMPLICATII ACUTE. HIPOGLICEMII

Hipoglicemia este complicatia acuta care apare cel mai frecvent la pacientul diabetic, si se datoreaza scaderii brusce a zaharului (glucoza) din sânge.

Ce cifre de zahar (glucoza) în sânge se considera scazute?

- În sângele capilar (se obtine prin "întepatura" în deget), sub 50 mg/dl.
- În sânge, dupa extragere din vena, sub 60 mg/dl.

Hipoglicemiile sunt toate la fel?

Exista diverse tipuri de hipoglicemii care se clasifica conform gravitatii de la un grad usor pâna la pierderea cunostintei:

- Usoara-moderata: pacientul își da reama de simptome, fiind capabil de a le percepe si a le trata el însusi.
- Grava: are nevoie de ajutorul unei persoane pentru a corija respectiva situatie.
- Coma hipoglicemica: pacientul este inconstient (este o situatie foarte grava).

Cum simtim ca ne aflam în fata unei hipoglicemii?

Simptomele de hipoglicemie sunt foarte diverse, nu se prezinta în acelasi fel la toti diabeticii si nici la fiecare episod.

Este important ca fiecare diabetic, bine asesorat printr-o educatie sanitara primita de la cadrele sanitare, sa fie capabil sa identifice când se initiaza o hipoglicemie si sa stie cum sa reactioneze în acest caz. Aceasta îi va permite sa solutioneze el însusi situatia cu promptitudine.

Simptomele pot fi:

- Cele care se prezinta la formele usoare-moderate: transpiratie, mâncarimi, tremur, nervozitate, anxietate, palpitatii, foame, caldura.
- Cele care indica o hipoglicemie grava: stare de confuzie, alterarea vorbirii si a comportamentului, convulsii, somnolenta, coma.



De ce se poate declansa o hipoglicemie?

- Din exces de insulina, cifrele de zahar în sânge sunt foarte variabile si depinde de rapiditatea de absorbtie si de durata actiunii insulinei. Anumite tipuri de pastile pentru tratamentul diabetului pot crea hipoglicemii.
- Datorita întârzierii sau reducerii consumului de alimente.
- Datorita maririi exercitiilor fizice.
- Alte cauze: excesul de alcool, boli de ficat.

Educatie diabetologica

Ce putem crede despre hipoglicemii?

- Nu trebuie sa ne fie frica sau sa refuzam tratamentul cu insulina sau cu pastile.
- O hipoglicemie la un pacient instruit este usor de corectat, de aceea educatia sanitara este foarte importanta.
- Lipsa de constanta si punctualitate în program si tipul de alimentatie constituie cauza “caderilor de zahar” din organism.
- Exercițiul fizic intens si neplanificat poate fi o cauza.
- Daca apar hipoglicemii consultati întotdeauna personalul sanitar chiar si atunci când facem tratament cu pastile sau când prezentati hipoglicemii repetate, în scopul de a revizui cauza acestora si pentru a corecta modul de actionare sau tratamentul.
- Prezenta hipoglicemiilor este asociata tratamentului cu insulina.
- Un mai bun control al diabetului va va fi benefic pe termen lung. Vor exista mai putine complicatii tardive care vor compensa riscul hipoglicemiilor.

Ce puteti face când presupuneti o hipoglicemie?

- Daca avem posibilitatea, facem cât de repede, o glicemia capilara (la deget)
- În caz contrar, nu asteptati rezultatul glicemiei capilare si actionati ca si cum ar exista o hipoglicemie confirmata.
- Mâncati ceva cât de repede posibil (hidrati de carbon) care vor ridica rapid glucoza (zaharul) în sânge:
 - Un pahar de suc natural sau 2 bucatele de zahar cubic sau 1 pliculet
 - 2-3 lingurite de zahar sau 2 bomboane
 - Un pahar de bautura racoritoare tip cola sau 2 comprimate de glucoza pura
- Se poate repeta dupa 15-20 de minute daca simptomele persista
- Apoi, luati alimente (alt tip de hidrati de carbon) care sa urce nivelul glucozei (zaharului) în sânge încetul cu încetul si prelungit pentru a evita alta cadere:
 - 1-2 fructe sau 4-6 biscuiti
 - 20-40 grame de pâine sau 2-3 felii de pâine prajita
 - 2 pahare cu lapte sau 1 pahar cu lapte si 2 biscuiti
- Daca pacientul a lesinat, nu i se vor da alimente pe cale bucala, ci injectati glucagon si contactati cu personalul sanitar.
- Control la 5-10 minute si daca nu observam o ameliorare, repetam injectia cu glucagon.
- Daca hipoglicemia se datoreaza alcoolului, glucagonul nu este eficient si contactati pentru a primi asistenta sanitara.
- Este de dorit ca toti diabeticii tratati cu insulina sa aiba la domiciliu glucagon (solicitat-l medicului Dvoastra).
- Este foarte important sa va îvatati familia si persoanele apropiate manifestarile si ce trebuie sa faca în cazul unei hipoglicemii.

