

Edukasyon ukol sa dyabetis

DYABETIS: MGA PANANDALIANG KUMPLIKASYON HYPOGLYCEMIA

Ang hypoglycemia ay ang panandaliang komplikasyon na siyang mas madalas na nararanasan ng mga dyabetico, at ito ay bunga ng biglaang pagbaba ng antas ng asukal (glucose) sa dugo.

Anong bilang ng antas ng asukal (glucose) sa dugo ang maituturing na mababa?

- Antas ng asukal sa dugo na mula sa ugat na capillary (nakukuha sa pamamagitan ng “pagtutok” sa daliri) na mas mababa sa 50 mg/dl.
- Antas ng asukal sa dugo na mula sa ugat (bena) na mas mababa sa 60 mg/dl.

Pare-pareho ba ang mga kaso ng hypoglycemia?

Mayroong iba't ibang uri ng hypoglycemia, ang klasipikasyon ay naaayon sa kalubhaan nito, mula sa antas na bahagyang malubha hanggang sa antas ng kawalang-malay:

- Bahagyang malala: mapapansin ng pasyente ang mga sintomas, may kakayanan siyang maramdaman ito at pangalagaan ang sarili.
- Malala: nangangailangan ng tulong ng ibang tao upang malunasan ang kalagayan.
- Koma dulot ng hypoglycemia: walang-malay ang pasyente (isa itong lubos na malalang kalagayan).

Anu-ano ang mararamdaman natin bago magkaroon ng hypoglycemia?

Iba't iba ang mga sintomas ng hypoglycemia, hindi pare-pareho ang mga sintomas na mararanasan ng bawat dyabetico o sa bawat insidente nito.

Mahalaga na ang bawat dyabetiko ay mabigyan ng edukasyong pang-kalusugan upang malaman nila kung nagsisimula na silang magkaroon ng hypoglycemia at upang malaman nila ang dapat nilang gawin bago sila tuluyang magkaroon nito. Dahil dito, naaagapan nila mismo na malunasan ito.

Kabilang sa mga maaaring sintomas ay:

- Makikita sa hypoglycemia na bahagyang malala: pagpapawis, pamimintig, panginginig, pagiging nerbyoso, pag-aalala, mabilis na pagtibok ng puso, gutom, mainit na pakiramdam.
- Nagpapahayag ng hypoglycemia na malala: pagkalito, pagkabalisa sa pananalita at sa pag-uugali, pagkokumbulsyon, pagkahilo, koma.

Anu-ano ang mga maaaring maging sanhi ng hypoglycemia?

- Labis na insulin, ang bilang ng antas ng asukal sa dugo ay paiba-iba at naaayon ito sa bilis ng pagkasipsip ng asukal sa katawan at sa bilis ng reaksiyon ng katawan na maglabas ng insulin.



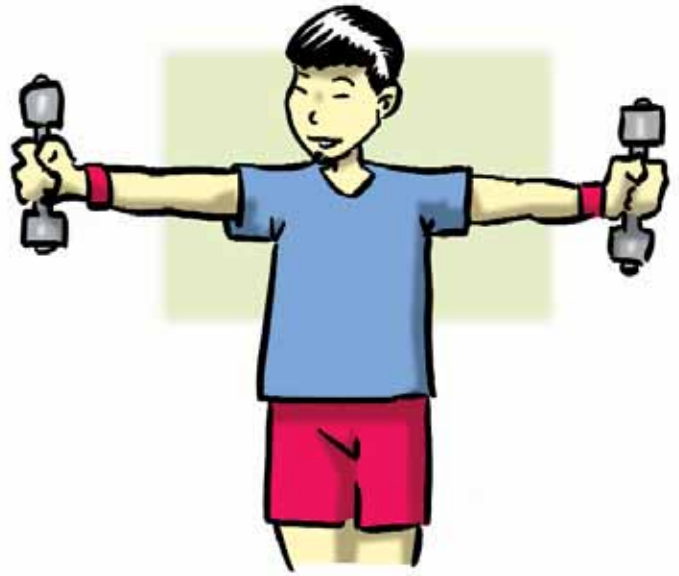
Edukasyon ukol sa dyabetis

May mga uri ng gamot tableta na ginagamit bilang lunas sa dyabetis ang maaari ring maging sanhi ng pagkakaroon ng hypoglycemia.

- Pagpapalipas ng gutom o pagbabawas ng pagkain.
- Pag-eehersisyo ng mas madalas.
- Iba pang dahilan: labis na alkohol, mga karamdaman sa atay.

Anu-ano ang mga dapat nating tandaan tungkol sa hypoglycemia?

- Hindi dapat maging sanhi ng pagkatakot o pagkabahala ang paggamit ng insulin o gamot tableta bilang lunas.
- Madali para sa isang pasyenteng may sapat na pagsasanay na lunasan ang kanyang hypoglycemia, mahalaga para sa kanya ang edukasyong pang-kalusugan.
- Ang kakulangan sa pagmomonitor sa takdang oras at tipo ng pagkain ay isang kagawian na siyang dahilan ng “mababang antas ng asukal sa dugo”.
- Ang sobra at hindi planadong pisikal na pag-eehersisyo ay isa ring kagawian na maaari ring maging dahilan.
- Mas makatitiyak kung makikipagkonsulta kayo sa inyong doktor upang malaman kung ang inyong pagkakaroon ng hypoglycemia ay dulot ng mga tabletang gamot na inyong iniinom o para malaman kung paulit-ulit ang inyong hypoglycemia upang masuri ang sanhi nito at maiwasto ang inyong mga kagawian o tuluyang baguhin ang paraan ng pagbibigay lunas dito.
- Ang pagkakaroon ng hypoglycemia ay may malaking kinalaman sa paggamit ng insulin bilang panglunas.
- Ang mas mabuting pagkontrol sa dyabetis ay maghahatid ng tiyak at pang-matagalang benepisyu, na sa kalaunan, mababawasan ang mga komplikasyon at siya ring magpapababa sa panganib ng pagkakaroon ng hypoglycemia.



Anu-ano ang maaari kong gawin kung sa aking hinala ay mayroon akong hypoglycemia?

- Kung maaari, kaagad na magsagawa ng aktwal na capillary glycemia (sa daliri).
- Kung negatibo, huwag magbaka-sakali sa naging resulta ng capillary glycemia at gawin ang mga hakbang na naaayon sa positibong pagkakaroon ng hypoglycemia.
- Uminom o kumain (ng carbohydrates) na agad na makapagpapataas sa antas ng glucose (asukal) sa dugo:
 - Isang baso ng natural na katas ng prutas o 2 tipak ng asukal o 1 sobre 2-3 kutsaritang asukal o 2 kendi
 - Isang baso ng cola o 2 tableta ng purong glucose
- Maaaring ulitin ang pag-inom o pagkain matapos ang 15-30 minuto kung nagpapatuloy ang mga sintomas.

Edukasyon ukol sa dyabetis

- Maya-maya ay uminom o kumain (ng ibang uri ng carbohydrate) na dahan-dahan at tuloy-tuloy na makapagpapataas sa antas ng glucose (asukal) sa dugo upang maiwasan ang pagkaulit nito:
 - 1-2 piraso ng prutas o 4-6 biskwit
 - 20-40 gramo ng tinapay o 2-3 hiwa ng tustadong tinapay
 - 2 baso ng gatas o 1 baso ng gatas at 2 biskwit
- Kapag nawalan ng malay ang pasyente, huwag subukang pakainin o painumin ang pasyente sa pamamagitan ng paglalagay ng pagkain o inumin sa bibig, ineksyunan ang pasyente ng glucagon at tumawag ng doktor.
- Kung sa loob ng 5-10 minuto ay hindi pa rin gumagaling ang pasyente, ineksyunan muli ang pasyente ng glucagon.
- Kung ang hypoglycemia ay bunga ng pagkonsumo ng alkohol, hindi sapat ang glucagon, humingi ng tulong sa doktor.
- Maipapayo na ang lahat ng dyabetiko na tumatanggap ng insulin bilang lunas ay magtabi ng isang bote ng glucagon sa kanilang kwarto (makakabili nito sa inyong doktor).
- Mahalagang turuan ang mga kaanak at mga kasambahay kung paano mapapansin ang pagkakaroon ng hypoglycemia at ang mga tamang hakbang na dapat sundin para dito.