



HIPOGLICEMIE

TRATAREA SI RECUNOASTEREA

HIPOGLICEMIA si **scaderea nivelului zaharului (glucozei) in sange sub nivelul valorilor normale** adica mai mica de 70 mg/dl. Sunt complicatiile cele mai frecvente la diabetici.

Cunoasterea unor **reguli simple** permite bolnavului si ai familiei sa se confrunte cu aceasta situatie

Nivelul zaharului in sange se exprima in miligrame (mg) la decilitru(dl)

DIN CE CAUZA ESTE PROVOCATA

- Supradosaj de insulina
- Lipsa micului dejun
- Supradosaj de medicamente hipoglicemice
- Activitate fizica intensa si o alimentatie necorespunzatoare
- Mese insuficiente sau in intarziere
- Asumarea bauturilor alcoolice pe nemancate sau in exces

DACA EVITATI ACESTE ERORI, POTI PREVENI HIPOGLICEMIA

CUNOASTERE SINTOMELOR



• **SENZATIE DE FOAME**

• **STARE GENERALĂ DE RĂU**



• **TRANSPIRATIE ABUNDANTA**

• **DURERI DE CAP**



• **PALPITATII**

• **SENTIMENT DE SLABICIUNE**



• **FRISOANE**

• **SCADEREA VEDERII**



CUM TREBUIE SA NE COMPORTAM

NU INTRATI IN PANICA si nu incepeti sa mancati exsagerat

MASOARA GLICEMIA cu stick-ul pentru controlul de sine

Daca glicemia este inferioara 70mg/dc

FALOSITI REGULA "15"

1. **LUATI 15 GRAME** de carbohidrati care se absorb rapid(exemplu zahar sau suc de fructa)

15 grame de carbohidrati care se absorb rapide gasiti in ; doua pliculete de zahar. O jumatate de cutie de coca cola , un suc de fructa de 200ml

2. **ASTEPTATI** 15 minute si **CONTROLATI DIN NOU** glicemia

3. Daca glicemia nu sa ridicat de 50 mg/dl **LUATI ALTE 15 GRAME** de carbohidrati **PANA CAND GLICEMIA NU ESTE SUPERIOARA DE 108**

ADUTI AMINTE

- **EVITATI SA MANCATI CIOCOLATA SI CAMELE DURE**
- **NU BETI SUCURI LIDHT**
- **DACA DLICEMIA E MAI MARE DE 100mg/dc** si ai simptome de hipoglicemie mancati craker.grissini. fette biscottate sau fructa
- **DACA NU PUTETI FACE UN CONTROL CU STICK-UL** dar ai simptome de hipoglicemie folositi oricum regula "15"

RECOMANDARI

Daca sunteti diabetici **SA AVETI TOT TIMPUL LA VOI CATEVA PLICULETE DE ZAHAR SI STICK-UL DE AUTOCONTROL**

Daca aveti simptome de hipoglicemie **NU VA SUITI LA VOLAN** iar daca conduceti **OPRITIVA IMEDIAT IN CAZUL IN CARE VA PIERDETI CONSTIINTA DIN CAUZA HIPOGLICEMIEI SUNATI IMEDIAT LA 118**