

## Cukrzyca: hipoglikemia i hiperglikemia

*Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jaki jest dla Ciebie najlepszy poziom cukru we krwi.*

### Hipoglikemia

Do hipoglikemii dochodzi, gdy poziom cukru we krwi spada zbyt nisko, aby chory miał energię do działania. Jest to nazywane niskim poziomem cukru lub glukozy we krwi. Każda osoba ma inny zakres poziomów cukru we krwi. Normalny zakres wynosi od około 65 do 99 mg/dl. W większości przypadków pacjenci, u których poziom cukru we krwi jest niższy niż 70 mg/dl są leczeni w związku z niskim poziomem cukru we krwi. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jaki jest dla Ciebie najlepszy poziom cukru we krwi.

### Objawy

- Głód.
- Nerwowość i drżenie.
- Potliwość.
- Zawroty głowy lub uczucie zawrotów głowy.
- Bezsenna.
- Dezorientacja.
- Trudności w mówieniu.
- Poczucie niepokoju lub osłabienia.
- Drażliwość lub zmiana nastrojów.

*Hipoglikemia może wystąpić również podczas snu chorego.*

*Oznaki, na jakie należy zwrócić uwagę:*

- Pizama lub pościel wilgotna od potu
- Płacz lub koszmary senne
- Poczucie zmęczenia, rozdrażnienia lub dezorientacji po obudzeniu.

### Przyczyny hipoglikemii

U osób przyjmujących leki obniżające poziom cukru we krwi z wielu powodów może wystąpić nadmierne obniżenie poziomu cukru we krwi, w tym między innymi z powodu:

- Zbyt małe, zbyt późno zjedzone lub opuszczone posiłki lub przekąski.
- Zbyt wysokie dawki leków obniżających poziom cukru we krwi.
- Zwiększona aktywność lub ilość ćwiczeń.
- Spożywanie alkoholu w nadmiernej ilości.

*Najważniejszy jest pacjent*

## **Zapobieganie**

Niezwykle ważne jest przestrzeganie planu regularnego przyjmowania leków, o stałych godzinach, ze stałymi posiłkami i podczas wykonywania stałych czynności. Należy pamiętać o kilku rzeczach, które pomogą w zapobieganiu hipoglikemii:

- **Niektóre leki przeciwcukrzycowe** mogą spowodować niski poziom cukru we krwi. Zaleca się zapytanie lekarza o swoje leki.
- Plany dotyczące zestawów i przyjmowania posiłków, ustalone z dietetykiem, mogą pomóc w regularnym spożywaniu posiłków zgodnie z preferencjami i stylem życia chorego.
- **Aktywność fizyczna**, taka jak uprawianie sportu lub wykonywanie ćwiczeń mogą wymagać spożycia przekąski lub dostosowania dawek leków. Należy porozmawiać z lekarzem o właściwym postępowaniu.
- **Poziom cukru we krwi**, u chorych na cukrzycę, należy regularnie sprawdzać. Proste badanie pozwoli stwierdzić, czy u chorego występuje hipoglikemia. Jeśli poziom cukru we krwi wynosi 70 mg/dl lub mniej, jest to uważane za niski poziom cukru we krwi.
- **Łatwo dostępne źródło cukru, takie jak tabletki glukozy lub Lifesavers®** należy przez cały czas mieć przy sobie, na wypadek wystąpienia hipoglikemii, co pozwoli na szybkie uporanie się z problemem.

## **Leczenie**

Jeśli uważasz, że masz zbyt niski poziom cukru we krwi, sprawdź to glukometrem. Jeśli wynosi on 70mg/dl lub mniej, przyjmij 15 gramów szybko działających węglowodanów. Odczekaj 15 minut i ponownie zmierz poziom cukru we krwi. Zapamiętaj to jako regułę 15:15. Powtarzaj to działanie, aż do poziomu cukru we krwi będzie na wysokości normalnego zakresu. Jeśli nie masz przy sobie glukometru i odczuwasz objawy niskiego poziomu cukru we krwi, spożyj szybko działający cukier, który spowoduje szybkie podniesienie poziomu cukru we krwi, jak na przykład:

- 3 do 4 tabletek glukozy.
- 120 g (4 uncje) dowolnego soku owocowego lub normalnej wody gazowanej.
- 250 g (8 uncji) chudego mleka.
- Twardy cukierek (6 do 7 Lifesavers® lub 7 fasolek galaretki).

## **Hiperglikemia**

Hiperglikemia to inna nazwa wysokiego poziomu cukru we krwi. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jaki jest dla Ciebie najlepszy poziom cukru we krwi.

## **Objawy**

- Pragnienie.
- Częste oddawanie moczu.
- Zmęczenie.
- Zaburzenia wzroku.

- Zwiększony głód.
- Sucha skóra.
- Trudno gojące się rany.

### ***Przyczyny hiperglikemii***

Hiperglikemia może wystąpić z kilku powodów, w tym między innymi z powodu:

- Zmiana lub zwiększenie ilości przyjmowanego pokarmu.
- Nieprawidłowa lub pominięta dawka insuliny lub tabletek przeciwcukrzycowych.
- Skutki uboczne wynikające z działania niektórych leków.
- Za mała ilość aktywności fizycznej.
- Stres emocjonalny.
- Choroba.

### ***Długotrwałe powikłania***

- Choroba serca.
- Choroba nerek.
- Utrata wzroku.
- Uszkodzenie nerwów.
- Uszkodzenie wątroby.
- Bóle skóry.
- Zakażenie.

### ***Leczenie zapobiegawcze***

W wielu przypadkach można uniknąć hiperglikemii. Zapamiętaj te propozycje działań, które pomogą kontrolować poziom cukru we krwi.

- **Sprawdź ilość przyjmowanego pokarmu** i szukaj sposobów poprawienia swojego schematu odżywiania się. Poproś dietetyka o pomoc.
- **Insulinę lub tabletki przeciwcukrzycowe** przyjmuj w zalecanych dawkach i o prawidłowych godzinach. Skontaktuj się z lekarzem, gdy coś Cię zaniepokoi.
- **Pij dużo wody**, aby zapobiegać odwodnieniu.
- **Spróbuj stopniowo zwiększyć swoją aktywność fizyczną** i niech to się to stanie częścią Twojego trybu życia.
- **Rozważ zmniejszenie stresu** poprzez trening relaksacyjny lub zarządzanie stresem.
- **Umów się na wizytę u lekarza**, jeśli jesteś chory, aby jak najszybciej rozpocząć leczenie choroby.
- **Nie pomijaj przyjmowania leków przeciwcukrzycowych, gdy jesteś chory.** Skontaktuj się z lekarzem.

## Zasoby informacji na temat zdrowia

Więcej informacji znajdziesz w jednym z Health Learning Centers prowadzonych przez Northwestern Memorial Hospital. Te najnowocześniejsze biblioteki materiałów na temat zdrowia znajdują się na trzecim piętrze w Galter Pavilion i na pierwszym - w Prentice Women's Hospital. Specjaliści do spraw informacji zdrowotnych pomogą znaleźć potrzebne informacje i zapewnią bezpłatne porady każdej osobie osobno. Z Health Learning Centers można się skontaktować dzwoniąc po numer 312-926-LINK (5465) lub wysyłając wiadomość e-mail na adres [hlc@nmh.org](mailto:hlc@nmh.org).

Zapraszamy do witryny internetowej pod adresem [www.nmh.org](http://www.nmh.org), gdzie można uzyskać dodatkowe informacje o Northwestern Memorial Hospital.

*Para asistencia en español, por favor llamar a el departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.*

Northwestern Memorial jest pracodawcą realizującym politykę równych szans w zatrudnieniu, który zaprasza, szanuje i służy wszystkim ludziom oraz nie dyskryminuje ze względu na rasę, kolor skóry, płeć, narodowość, religię, niepełnosprawność, ułomność, wiek, status weterana wojny w Wietnamie ani żadnej innej wojny, orientację seksualną, ani żaden inny status chroniony przepisami prawa podczas wynajmowania lub zatrudniania, przyjmowania, uzyskiwania dostępu do swoich programów ani w trakcie leczenia, czy działań. Aby zorganizować łączność przez TDD/TTY, inne pomocne urządzenia lub skorzystać z usługi tłumacza należy zadzwonić do wydziału Patient Representative, pod numer telefonu 312-926-3112, numer TDD - 312-926-6363. Kwestie dotyczące ustawy o rehabilitacji (Rehabilitation Act) z 1973 roku należy kierować do dyrektora działu Employee Relations (lub do wyznaczonej osoby) po numer 312-926-7297.

Opracowanie: Clinical Nutrition, Center for Integrative Medicine and Wellness with Medicine Nursing

© sierpień 2009 Northwestern Memorial Hospital

Zapraszamy do witryny internetowej [www.nmh.org](http://www.nmh.org), gdzie można uzyskać więcej informacji o Northwestern Memorial Hospital.

1100-07

900835PL (08/09)