

*Узнайте у
врача уровень
сахара в крови,
оптимальный
для вас.*

Сахарный диабет: гипогликемия и гипергликемия

Гипогликемия

Гипогликемия - состояние, при котором уровень сахара в крови падает ниже уровня, необходимого для поддержания нормальной деятельности организма. Другое его название - низкое содержание сахара в крови или низкое содержание глюкозы в крови. Нормальный уровень сахара в крови различен у каждого человека. Обычно он составляет от 65 до 99 мг/дл. В большинстве случаев пациенты, у которых этот уровень ниже 70 мг/дл, проходят лечение от низкого уровня сахара в крови. Узнайте у врача уровень сахара в крови, оптимальный для вас.

Симптомы

- Чувство голода.
- Повышенная возбудимость и мышечная дрожь.
- Повышенное потоотделение.
- Головокружение и обморочное состояние.
- Сонливость.
- Спутанность сознания.
- Проблемы с речью.
- Беспокойство и слабость.
- Раздражительность и смена настроения.

Гипогликемия может случаться и во время сна.

Необходимо следить за следующими признаками:

- Пижамы или простыни влажные от пота
- Крики во сне или сны с кошмарами
- Чувство усталости, раздраженности и беспокойства утром после сна.

Причины гипогликемии

Уровень сахара в крови может слишком снижаться у людей, принимающих лекарства, понижающие содержание глюкозы в крови, по ряду причин, в том числе:

- Слишком малая порция, большой промежуток между приемами пищи или пропуск приема пищи.
- Превышение дозы лекарства, понижающего содержание глюкозы в крови.

Пациенты прежде всего

- Повышенная активность или физическая нагрузка.
- Чрезмерное употребление алкоголя.

Профилактика

Важно соблюдать регулярный график приема лекарств, приема пищи и режим жизнедеятельности. Вам следует помнить некоторые факты, которые помогут предотвратить гипогликемию:

- **Некоторые лекарства против сахарного диабета** могут вызвать снижение уровня сахара в крови; узнайте о своих лекарствах у своего врача.
- План приемов пищи, составленный вашим диетологом, поможет вам регулярно питаться в соответствии с вашими предпочтениями и образом жизни.
- **Физическая нагрузка**, например, занятия спортом и тренировки, может потребовать дополнительных приемов пищи (легких закусок) или смены лекарств. Обсудите с вашим врачом, какая схема подходит вам.
- **Уровень сахара в крови** у людей, страдающих диабетом, следует проверять регулярно. Простая проверка поможет вам обнаружить эпизод гипогликемии. Если содержание сахара в крови у вас 70 мг/дл и ниже, это считается низким уровнем сахара в крови.
- **Быстрый источник сахара, например, таблетки глюкозы или Lifesavers®**, должны всегда быть при вас на случай, если потребуются немедленное вмешательство при эпизоде гипогликемии.

Лечение

Если вам кажется, что у вас слишком низкий уровень сахара в крови, проверьте уровень с помощью глюкометра. Если он составляет 70 мг/дл и ниже, примите 15 граммов быстродействующего углевода. Подождите 15 минут и проверьте уровень сахара еще раз. Это правило можно запомнить, как 15:15. Повторите процедуру до тех пор, пока содержание сахара у вас не поднимется до нормального уровня. Если у вас при себе нет глюкометра и вы чувствуете симптомы пониженного содержания сахара в крови, примите быстродействующий сахар, который поможет поднять сахар в крови быстро, например:

- 3-4 таблетки глюкозы.
- 4 унции любого фруктового сока или обычной содовой.
- 8 унций обезжиренного молока.
- Карамель (6-7 Lifesavers® или 7 мармеладок jelly bean).

Гипергликемия

Гипергликемия - это другое название высокого содержания сахара в крови. Узнайте у врача уровень сахара в крови, оптимальный для вас.

Симптомы

- Жажда.
- Учащенное мочеиспускание.
- Чувство усталости.
- Замутненное зрение.
- Нарастающее чувство голода.
- Сухая кожа.
- Медленно заживающие раны.

Причины гипергликемии

Гипергликемия может наступить по нескольким причинам, в том числе:

- Изменение или увеличение приема пищи.
- Неверная или пропущенная доза инсулина или таблеток от диабета.
- Побочное действие некоторых лекарств.
- Недостаточная физическая нагрузка.
- Эмоциональный стресс.
- Болезнь.

Долгосрочные осложнения

- Заболевание сердца.
- Болезнь почек.
- Ухудшение зрения.
- Повреждение нервной системы.
- Поражение печени.
- Поражения кожи.
- Инфекционные заболевания.

Профилактика/Лечение

Избежать гипергликемию можно разными способами. Помните следующие рекомендации, чтобы контролировать уровень сахара у вас в крови.

- **Следите за приемами пищи** и старайтесь улучшать свою схему питания. Обратитесь за помощью к диетологу.
- **Принимайте инсулин или таблетки от диабета** в назначенных дозах и своевременно. Если у вас есть вопросы, обратитесь к своему врачу.

- **Пейте много воды**, чтобы не допустить обезвоживания.
- **Попробуйте увеличивать физическую нагрузку** постепенно и ввести ее в свой повседневный образ жизни.
- **Подумайте о возможностях уменьшения стресса** с помощью релаксационных упражнений и управления стрессовыми ситуациями.
- **Обращайтесь к врачу**, если вы заболели, чтобы обеспечить скорейшее лечение болезни.
- **Не пропускайте прием лекарств от диабета в дни болезни.** Обратитесь к своему врачу.

Ресурсы информации о здоровье

Более подробную информацию вы можете получить в одном из учебных центров Health Learning Centers больницы Northwestern Memorial. Эти современные библиотеки по темам здравоохранения расположены на третьем этаже Galter Pavilion и на первом этаже больницы Prentice Women's Hospital. Специалисты в области здравоохранения бесплатно помогут вам найти нужную информацию и окажут индивидуальную помощь. В учебные центры Health Learning Centers можно позвонить по телефону 312-926-LINK (5465) или отправить электронное сообщение по адресу: hlc@nmh.org.

Дополнительную информацию о больнице Northwestern Memorial вы найдете на нашем сайте: www.nmh.org.

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

Больница Northwestern Memorial одинаково относится с уважением и обслуживает с достоинством при приеме на работу, госпитализации, предоставлении доступа и проведении лечения по своим программам и процедурам, независимо от расы, цвета кожи, пола, происхождения, религии, физических или психических недостатков, возраста, наличия статуса ветерана войны во Вьетнаме или другого, сексуальной ориентации и других статусов, защищаемых правовыми нормами. Чтобы воспользоваться системой телетайпа TDD/TTY, услугами вспомогательного персонала или переводчиков с иностранных языков, позвоните в отдел обслуживания пациентов по телефону 312-926-3112, номер TDD 312-926-6363. Вопросы, касающиеся Закона о реабилитации инвалидов 1973 г., следует направлять директору отдела отношений с наемными работниками или исполняющему его обязанности по телефону 312-926-7297.

Разработано: Clinical Nutrition, Wellness Institute with Medicine Nursing

© August 2009 Northwestern Memorial Hospital

Дополнительная информация о больнице Northwestern Memorial на сайте www.nmh.org.

1100-07

900835RU (08/09)