



Η υπογλυκαιμία μπορεί να αντιμετωπιστεί.
Μιλήστε με το γιατρό σας.

Lilly

DIABETES

Ορισμένες φορές, τα άτομα που λαμβάνουν ινσουλίνη αναπτύσσουν υπογλυκαιμία ή «χαμηλό σάκχαρο αίματος».

Αυτό συμβαίνει, όταν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα σας είναι 70 mg/dL ή χαμηλότερο.

Γνωρίστε τις
αιτίες

Υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορούν να οδηγήσουν σε υπογλυκαιμία:

- Περισσότερη σωματική άσκηση από ότι συνήθως
- Καθυστέρηση του γεύματος
- Γεύμα μικρότερο από όσο θα έπρεπε
- Λήψη περισσότερων μονάδων ινσουλίνης
- Επιδράσεις από την κατανάλωση αλκοόλ



Αυξημένη
ινσουλίνη



Έντονη
δραστηριότητα



Παράλειψη
γεύματος



Κατανάλωση
αλκοόλ



Άγχος
ή ασθένεια

Το σημαντικό που χρειάζεται να θυμάστε είναι ότι η υπογλυκαιμία αντιμετωπίζεται. Χρειάζεται μόνο λίγη προσοχή.¹

Αναγνωρίστε τα
συμπτώματα

Αν έχετε χαμηλό σάκχαρο αίματος, μπορεί να αισθάνεστε...

- Ασάθεια, ζάλη, ναυτία
- Νευρικότητα, ευερεθιστότητα, άγχος
- Σύγχυση, αδυναμία συγκέντρωσης
- Πείνα
- Ταχύτερους χτύπους της καρδιάς
- Εφίδρωση, πονοκέφαλο
- Αδυναμία, υπνηλία
- Μούδιασμα ή μυρμηκίαση στη γλώσσα ή τα χείλη



Εφίδρωση
Πονοκέφαλο



Ασάθεια
Ζάλη



Υπνηλία
Αδυναμία



Πείνα



Νευρικότητα
Άγχος



Σοβαρή υπογλυκαιμία¹

Όταν το χαμηλό σάκχαρο στο αίμα δεν αντιμετωπίζεται και χρειάζεστε κάποιον για να σας βοηθήσει να ανακάμψετε, τότε θεωρείται σοβαρή υπογλυκαιμία.

Τα συμπτώματα της σοβαρής υπογλυκαιμίας μπορεί να είναι:

- Σύγχυση και αποπροσανατολισμός
- Απώλεια συνείδησης
- Επιληπτικές κρίσεις



Αντιμετωπίστε τα συμπτώματα αμέσως^{1,2}



Εάν πιστεύετε ότι εσείς ή κάποιος που φροντίζετε μπορεί να βιώνει ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο, ελέγξτε αμέσως το σάκχαρο στο αίμα, εάν αυτό είναι δυνατόν.

Εάν το σάκχαρο στο αίμα είναι χαμηλότερο από 70 mg/dL χορηγήστε υδατάνθρακα ταχείας δράσης (15 γραμμάρια):



15 γρ. γλυκόζης σε μορφή ταμπλέτας (4 δισκία)



150 mL χυμού ή ανθρακούχου αναψυκτικού (όχι διαίτης)



3 κουτ. γλυκού ζάχαρη



3 κουτ. γλυκού μέλι

Ελέγξτε ξανά το σάκχαρο αίματος 15 λεπτά μετά τη χορήγηση υδατανθράκων ταχείας δράσης.

Αν το σάκχαρο αίματος παραμένει κάτω από 70 mg/dL, χορηγήστε άλλα 15-20 γραμμάρια υδατανθράκων ταχείας δράσης.

Μόλις η γλυκόζη επανέλθει στα φυσιολογικά επίπεδα, συνιστάται η λήψη μικρού γεύματος που να περιέχει υδατάνθρακες και πρωτεΐνες.

Σε περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας, μπορείτε να είστε προετοιμασμένοι.

Προετοιμαστείτε
κατάλληλα

- Να έχετε μαζί σας υδατάνθρακες ταχείας δράσης
- Να έχετε μαζί σας γλυκαγόνη
- Να ενημερώσετε τους γύρω σας, ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν τη σοβαρή υπογλυκαιμία, η οποία μπορεί να απαιτήσει τη χορήγηση γλυκαγόνης

Η σοβαρή υπογλυκαιμία αντιμετωπίζεται με τη χορήγηση γλυκαγόνης.¹⁻²

- Η γλυκαγόνη είναι μια ορμόνη που έχει την αντίθετη δράση από την ινσουλίνη, γιατί αυξάνει το σάκχαρο στο αίμα.
- Σε περίπτωση που το άτομο με διαβήτη δεν είναι σε θέση να καταπιεί ή έχει χάσει τις αισθήσεις του, χρειάζεται να γίνει χορήγηση γλυκαγόνης.
- Η γλυκαγόνη διατίθεται σε διαφορετικές μορφές. Μιλήστε με το γιατρό σας, για το ποια ταιριάζει καλύτερα σε εσάς.
- Μετά τη χορήγηση γλυκαγόνης, χρειάζεται να προβείτε άμεσα σε επικοινωνία με το γιατρό που παρακολουθεί το άτομο με διαβήτη.

L.D. HYPO 9_2020



1. <https://www.diabetes.org/diabetes/medication-management/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>.
Last accessed 15.7.2020

2. Ε.Δ.Ε. Κατευθυντήριες οδηγίες για τη διαχείριση του σάκκου με Σακχαρώδη Διαβήτη,
https://drive.google.com/file/d/1Lzjpv1cYlWllfTDvIW_ljZR4q7esZkx/view, last accessed 15.07.2020

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.



ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.
15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά **ΤΗΛ.:** 210 6294600 **Fax:** 210 6294610
www.pharmaserve.gr

Συνδεθείτε με τη **ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ**
στις κοινωνικές δικτύες

