

POMOC PŘI HYPOGLYKÉMIÍ

Hypoglykemie je stav, který se může objevovat při poklesu hladiny cukru v krvi pod 4 mmol/l. Glykemie pod 2,5 mmol/l se pokládá za velmi závažnou hypoglykémii.

Termín hypoglykemie označuje sníženou hladinu cukru v krvi, která může končit až bezvědomím.

Příznaky hypoglykémie:

- hlad, bledost, třes rukou, pocení, nervozita, celková slabost, bušení srdce, tuhnutí kolem úst, opilecké chování, neostře vidění,
- ve velmi závažných případech dochází ke ztrátě vědomí a křečím.
- protože snížení hladiny cukru v krvi je u různých lidí provázeno různými stavy, nemusí se při hypoglykémii nutně objevit všechny vyjmenované příznaky.
- je důležité, abyste se naučili rozpoznat varovné příznaky, které signalizují vznik hypoglykemie a mohli tak okamžitě odpovídajícím způsobem zasáhnout.

Co dělat:

- sníst nebo vypít potraviny bohaté na cukry např. konzumaci 10 až 20 gramů "rychle působícího" cukru, což mohou být 2 - 4 kostky cukru nebo 200 ml 100% džusu nebo jiného sladkého nápoje,
- sníst sendvič nebo sušenku v případě, že doba do vašeho dalšího jídla bude delší než jednu hodinu,
- dojde-li k takovému poklesu cukru v krvi, že to způsobí bezvědomí, musí někdo z okolí aplikovat injekci glukagonu a rychle zavolat rychlou zdravotní pomoc. Po probrání se z bezvědomí bude potřebovat sníst nějaký sendvič nebo vypít sladký nápoj.