

PRVÁ POMOC PRI HYPOGLYKÉMII :

IHNEDĽ POŽIŤ 20 g RÝCHLO POSOBIACEHO CUKRU !!!!

- 1.) Pri objavení sa prvých príznakov je nutné **ihneď** požiť nápoj alebo potravinu s obsahom rýchlo pôsobiaceho cukru : napr. **2 dl coca coly, sladkého ovocného džúsu, alebo iného sladkého nápoja (nesmie obsahovať umelé sladidlá, žiadne nápoje light), včelí med –za 2 lyžičky, rýchlo rozpustný hroznový cukor dostupný vo forme cukríkových tabliet 3-6ks, prípadne 3–4 kocky cukru, cukríky.**

Dôležité : Nepodceňovať príznaky hypoglykémie. Pokiaľ máte len slabé počiatkové príznaky(napr. pocit, že sa necítite v pohode, mierna slabosť,...), odmerajte si hneď hladinu cukru glukometrom a podľa výsledku riešte váš aktuálny stav, pri už rozvinutých príznakoch **vždy** najprv požiť sladký nápoj, alebo potravinu, až potom odmerať hodnotu krvného cukru glukometrom, nakoľko v takom prípade hrozí riziko náhleho zhoršenia stavu hypoglykémie.

- 2.) Odmerajte si glykémiu (pokiaľ máte glukometer) a po 15 min. meranie zopakujte.
- 3.) Pokiaľ sa glykémia nezvýšila, vezmite si ďalších 30 g glukózy. Po 15 minútach si znova odmerajte glykémiu.
- 4.) Ak plánujete ďalšie jedlo za viac ako dve hodiny, zjedzte potravinu obsahujúcu polysacharidy (škrob) – napr. 1 krajec chleba, piškóty, keks,... Potraviny s obsahom škrobu zabráni opakovaniu hypoglykémie.

Hypoglykémia je vážny stav a ak sa okamžite nelieči, môže viesť k poruche až k strate vedomia (bezvedomie), ktoré môže pri neposkytnutí liečby viesť až k smrti. Je dôležité, aby ste informovali svojich priateľov, spolupracovníkov a rodinu o prejavoch hypoglykémie, ktorým by mali venovať pozornosť, a o spôsobe vhodnej liečby. Pri poruche vedomia, ak máte k dispozícii **Glukagón inj.**, rodinný príslušník podá injekciu do svalu (informujte sa u svojho diabetológa).

PREVENCIA (PREDCHÁDZANIE) HYPOGLYKÉMIE :

- 1.) Dostatočný a pravidelný príjem potravy – v každom jedle jedzte sacharidy – napr. chlieb, zemiaky, cestoviny, ryža, obilniny, ovocie,...**NIKDY NEVYNECHÁVAŤ JEDLÁ!**
- 2.) Byť pozorný pri podávaní správnej dávky inzulínu a tabliet – antidiabetík.
- 3.) Tesne pred cvičením, alebo inou zvýšenou fyzickou aktivitou zjedzte jedlo s obsahom 15 – 30 g sacharidov a pokračujte v jedení menších kúskov každú hodinu, ak vykonávate vysokú fyzickú aktivitu. Cvičenie znižuje hladinu cukru v krvi, pretože vaše svaly „čerpajú“ cukor z krvi pre svoju vlastnú potrebu. Neobvyklá fyzická aktivita je často zodpovedná za hypoglykémiu, obzvlášť u ľudí, ktorí nie sú na ňu zvyknutí.
- 4.) **VŽDY** noste so sebou potravinu alebo nápoj obsahujúci rýchlopôsobiaci cukor (viď uvedené pri prvej pomoci u hypoglykémie), doma si ju nechajte v noci na noč. stolíku.



- 5.) Je dôležité zistenie, ako vaša hladina cukru v krvi reaguje na jedlo, aktivitu a inzulín (získovanie pomocou glukometra), to vám pomôže dosiahnuť lepšiu kontrolu glykémie.

POTRAVINY S OBSAHOM 10 – 15 g CUKRU (sacharidov)

- 1 porcia ovocia : 150 g hrušky, banánu**
- 1 porcia mlieka : 2 dl**
- ½ porcie škrobu : 30 g chleba, alebo ryže (+ 30 g syra)**
- 1 cereálna tyčinka**
- 1 dávka zmrzliny**
- 1,5 dl čokol. mliečneho nápoja**
- 1,5 dl prírodnej ovocnej šťavy**
- 1 biely, alebo ochutený jogurt**
- 20 g suchých keksov**
- 30 g čokolády**

Vypracovala: Ondrejková Nadežda
Diabetologická ambulancia