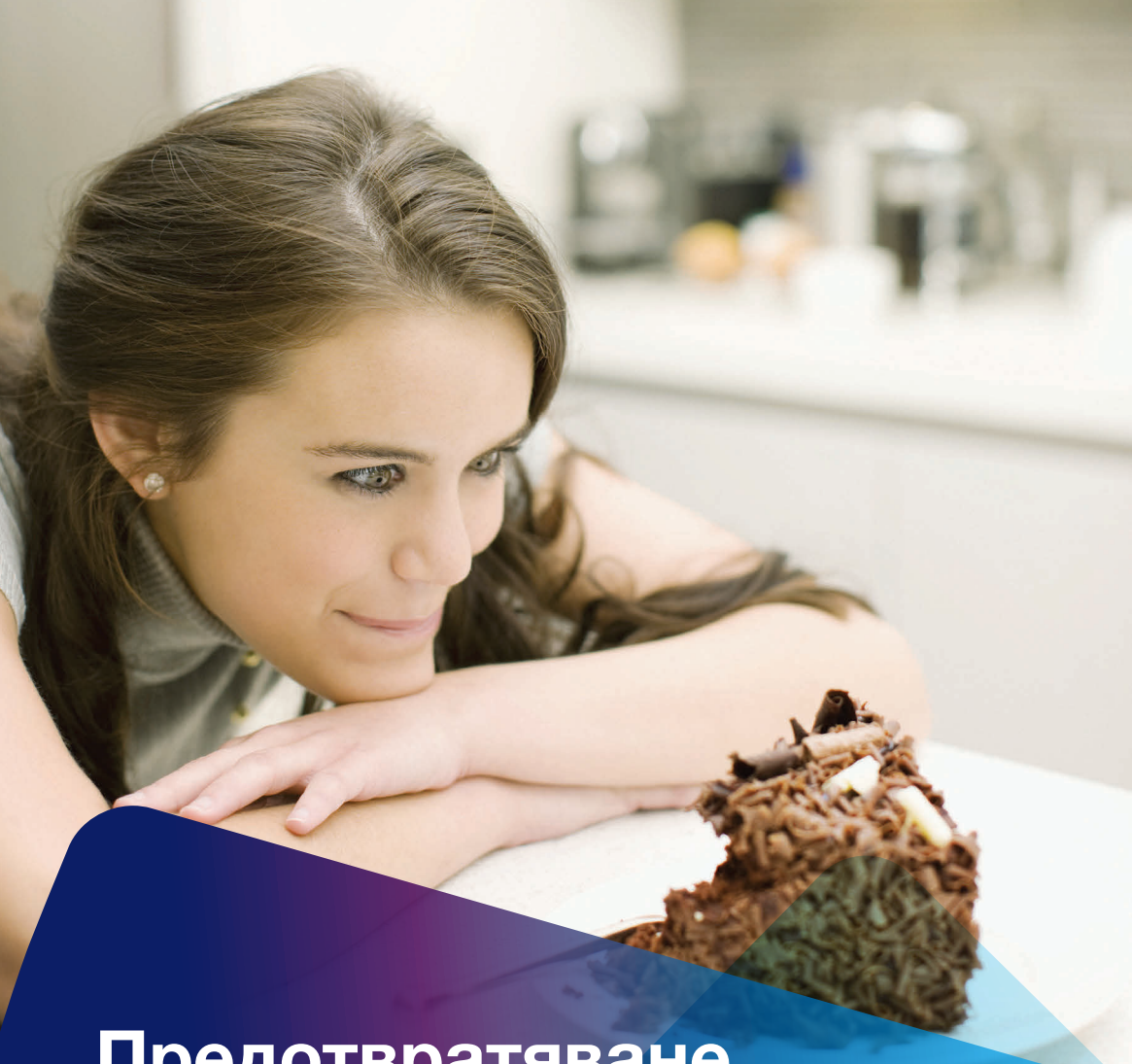




Предотвратяване на хипер- и хипогликемия

Предотвратяване на хипер- и хипогликемия

Ниво на глюкозата



Хипогликемия
(ниска кръвна
захар)



Нормално
ниво



Хипергликемия
(висока кръвна
захар)

Високи нива на захар в кръвта - какво трябва да знаете

ХИПЕРГЛИКЕМИЯТА е медицинското наименование на **високите нива на кръвна захар**. Това означава, че количеството захар в кръвта Ви е над нормата.

Нивата на кръвната захар се повишават твърде високо, когато тялото не произвежда достатъчно инсулин или когато не реагира правилно на инсулин.

Причини за високи нива на захар в кръвта

При диабет тип 1 и тип 2 високите нива на кръвната захар могат да бъдат причинени от:

- Забравили сте да инжектирате инсулин или дозата е твърде ниска;
- Физическата Ви активност не е така интензивна както обикновено;
- Изконсумирали сте повече храна от предвиденото;
- Преживяли сте стресово събитие на работното място или у дома.

Как да разберете дали нивата на кръвната Ви захар са твърде високи?

Има редица симптоми, за които трябва да внимавате:

- Изпитвате по-голяма жажда от обикновено;
- Уринирате по-често;
- Урината Ви има сладък мирис

Добро управление на диабета

За да предотвратите негативните последици от диабета, трябва да поддържате нивата на кръвна захар в здравословни граници. Затова трябва да проверявате нивата на кръвната си захар по няколко пъти на ден. Говорете с Вашия лекар за това какви трябва да бъдат индивидуалните Ви целеви граници на кръвна захар и колко често трябва да ги проверявате.

Високи нива на захар в кръвта - какво да правите

Един от начините да намалите нивото на кръвна захар е като повишите нивото на физическа активност. Но ако нивата на кръвната Ви захар са много високи, възможно е в урината Ви да са налице така наречените кетони. В този случай не трябва да спортувате! Причината е, че физическите движения при наличие на кетони могат да повишат дори още повече нивата на кръвна захар. Говорете с Вашия лекар за изследване за кетони и кой е най-добрият начин за нормализиране на нивата на кръвна захар.

Храната, която консумирате, има огромно влияние върху нивата на кръвната Ви захар. Прегледайте количеството и видовете храни, които консумирате, и намалете приема на захар.

Ако здравословното хранене и физическата активност не дават необходимия резултат, Вашият лекар може да коригира времето или дозировката на инсулина или другите лекарства за диабет (ако такива са били изписани).

Ниски нива на захар в кръвта - какво трябва да знаете

ХИПОГЛИКЕМИЯТА е медицинското наименование на **ниските нива на кръвна захар**. Това означава, че количеството захар в кръвта Ви е под нормата.

Внимание! Ако нивото на кръвна захар падне твърде ниско, рискувате да получите тежки последици като злополуки, наранявания, кома и смърт. Ниските нива на кръвна захар изискват незабавни действия!

Попитайте лекаря си какъв е Вашият индивидуален целеви диапазон на кръвна захар.

Причини за ниски нива на захар в кръвта

Причините за ниските нива на кръвната захар могат да бъдат:

- Дозата инсулин е била твърде висока (диабет тип 1);
- Дозата на пероралните лекарства за диабет е била твърде висока и трябва да бъде променена (диабет тип 1 и диабет тип 2, лекуван с инсулин);
- Яли сте по-малко от необходимото;
- Не сте яли преди да спортувате;
- Движили сте се повече от обикновено;
- Били сте под напрежение или стрес - напрежението или стресът могат да накарат тялото Ви да реагира с намалени нива на кръвна захар.

Как можете да разберете дали нивата на кръвната Ви захар са твърде НИСКИ?

Начинът, по който реагирате на ниските нива на кръвната захар, може да не е същият като при някой друг. Вслушвайте се в тялото си и внимавайте за следните евентуални знаци: Чувствате се:

- Гладни или Ви се гади
- Потни, лепкави или Ви е студено
- Разтреперани, тревожни или нервни
- Замаяни, сънливи или Ви се вие свят
- Слаби или уморени
- Некоординирани, дезориентирани или в делириум
- Раздразнителни и нетърпеливи
- Упорстващи, тъжни или ядосани

и/или имате:

- Бърз или препускащ пулс/сърдечна дейност
- Главоболие
- Замъглено или нарушено зрение
- Кошмари или викате в съня си
- Конвулсии или временно причерняване

Ниски нива на захар в кръвта - какво да правите

Вашият лекар ще Ви обясни и даде препоръки как да реагирате в ситуации с ниска кръвна захар. Като цяло се препоръчват следните прости стъпки:

1. Изяжте или изпийте нещо, съдържащо 15 до 20 грама захар;
2. Проверете нивата на кръвната си захар отново след 15 минути;
3. Ако нивото на кръвната Ви захар е все още твърде ниско, повторете тези стъпки;
4. Когато нивото на кръвната Ви захар се върне в норма и ако не сте предвиждали да ядете през следващите няколко часа, хапнете нещо сега.

Тежка хипогликемия имаме при пристъп на много ниска кръвна захар и е възможно да не успеете да се възстановите без помощ. Средство за **спешна помощ при много ниска** е вещество, наречено глюкагон. Глюкагонът противодейства на ефекта от инсулина, като стимулира черния дроб да доставя запасите от захар в кръвта. Ако сте склонни към тежки пристъпи на ниски нива на кръвна захар, говорете с Вашия лекар за рецепта за глюкагон и как да го използвате.

Ако имате тежка хипогликемия и сте в безсъзнание, някой друг ще трябва да Ви постави глюкагоновата инжекция. Следователно членовете на семейството, приятелите и колегите трябва да се научат как да правят инжекции с глюкагон при нужда.

Редовното проследяване на нивата на кръвна захар е важно!

За да предотвратите негативните последици от диабета, трябва да поддържате нивата на кръвна захар в здравословни граници.

Трябва да се избягва появата на хипер- и хипогликемия.

Проследяването на кръвната захар се извършва с помощта на „глюкомер“ или „монитор за кръвна захар“. Просто вземете капка кръв от пръста с ланцет и приборът ще покаже колко е захарта в кръвта към момента.

Попитайте лекаря си какъв е Вашият индивидуален целеви диапазон на кръвна захар.

Редовното проследяване на нивата на кръвната захар е най-важният метод за управление на диабета!



За допълнителна информация и конкретни съвети относно диабета при децата, моля, свържете се с Вашия лекар.

Моля, посетете нашия уебсайт:

www.diabetes.ascensia.bg

Внимание: Тази брошура не замества съвета на Вашия лекар.

Източник: www.cliabetes.org

Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel, Switzerland (Швейцария)
www.diabetes.ascensia.com

Ascensia, логото на Ascensia Diabetes Care, е търговска марка и/или регистрирана търговска марка на Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Всички права запазени. Дата на приготвяне: януари 2019 г.

