

Značajke hipoglikemije i hiperglikemije

Normalne vrijednosti šećera u krvi (glukoza u krvi ili skraćeno GUK) su od 4,4 do 6,4 mmola/L. Hipoglikemija je naziv za prenisku razinu glukoze u krvi, nižu od 4 mmol/L, koja može ugroziti život. Hipoglikemija se najčešće javlja kod osoba koje pate od dijabetesa i uzimaju inzulin, ali se može javiti i kod potpuno zdravih osoba. Najčešći uzročnici hipoglikemije je preskakanje obroka, manjak unesenih kalorija, previsoka razina inzulina u tijelu i previše intenzivan trening.

Znakovi hipoglikemije

- jako znojenje
- drhtanje, lupanje srca
- velika glad
- poremećaji vida
- razdraženost
- jaka pospanost
- vrtoglavica
- promjene u ponašanju

Važno

Ne moraju se istodobno pojaviti svi navedeni znakovi hipoglikemije. Uputite rođake, prijatelje i kolege o simptomima hipoglikemije kako bi vam pomogli da ih prepoznate.

Primijetite li znakove hipoglikemije, odmah poduzmite sljedeće mjere:

- pojedite 4 pločice groždanog šećera (odgovaraju 2 UHJ/JK) ili popijte 0,2 litre zašećerenog napitka, primjerice voćnog soka. Količina od 2 UHJ/JK razinu šećera u krvi povećava za 80 miligrama po decilitru
- sjednite ili legnite
- izmjerite razinu šećera u krvi
- ustanite tek kad se osjećate sasvim normalno, odnosno kad koncentracija šećera u krvi prijeđe 60 mg/dl (3,3 mM).

Tako ćete spriječiti tešku hipoglikemiju s mogućim gubitkom svijesti.

Glukagon za nuždu

Glukagon je hormon koji djeluje suprotno inzulinu. Povećava razinu šećera u krvi, a kod teške hipoglikemije s gubitkom svijesti mogu ga s trenutačnim učinkom ubrizgati i laici.

Kada dođe do hipoglikemije, razinu šećera je potrebno jako brzo podići, a za to su neke namirnice odlične.

Šećer i slatkiši

gumeni bomboni

med

pekmez ili džem

1 žlica šećera u vodi

Pića

- 1/2 šalice soka od jabuke
- 1/2 šalice soka od naranče ili grejpa
- 1/2 šalice soka od ananasa

Voće

- 1/2 banane
- 1 mala jabuka
- 1 mala naranča
- 2 žlice groždica
- 15 bobica grožđa

Visoka razina šećera u krvi ili hiperglikemija je čest problem dijabetičara kojega ponekad može biti teško kontrolirati i sniziti. Simptomi visoke razine šećera u krvi značajno ovise o tome koliko je visoka razina šećera u krvi - blagi, umjereni i intenzivni.

Blagi simptomi

Ako je razina šećera u krvi konstantno između 200mg/dl do 350mg/dl, vjerojatno ćete osjećati blage simptome, a najčešći su:

- Pojačan osjećaj žeđi
- Pojačana potreba za mokrenjem
- Naglo mršavljenje
- Umor
- Povećan apetit

Umjereni i ozbiljni simptomi

Ako je razina šećera konstantno iznad 350mg/dl, vjerojatno ćete osjećati malo intenzivnije simptome, a najčešći su:

- Zamućen vid
- Ekstreman osjećaj žeđi
- Vruća i suha koža
- Nemir
- brzo i duboko disanje
- Ubrzan rad srca i slab puls

Ako je razina šećera na duži vremenski period konstantno povišena, moguće je da ćete osjećati simptome kao što su zbunjenost i letargija, ali i nagle promjene raspoloženja. Ako imate više simptoma hipoglikemije koji traju dulje vrijeme obratite se liječniku.