

Υπογλυκαιμία

Αιτίες- Συμπτώματα- Πρόληψη- Αντιμετώπιση

Τι είναι η υπογλυκαιμία;

Ο οργανισμός για την επιβίωσή του και τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου χρησιμοποιεί τη γλυκόζη ως την αναγκαία πηγή ενέργειας. Τα φυσιολογικά επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα είναι 70-110 mg/dl. Με τον όρο υπογλυκαιμία εννοούμε την κατάσταση κατά την οποία τα επίπεδα της γλυκόζης, δηλ. του σακχάρου στο αίμα μειώνονται κάτω του φυσιολογικού.

Τι προκαλεί την υπογλυκαιμία;

Η υπογλυκαιμία είναι ένα από τα συχνότερα προβλήματα στην καθημερινή αντιμετώπιση και θεραπεία του σακχαρώδη διαβήτη. Οι κυριότερες αιτίες που την προκαλούν είναι: • Πρόσληψη ανεπαρκούς ποσότητας υδατανθράκων στα κύρια ή ενδιάμεσα γεύματα ή καθυστερημένη πρόσληψη των γευμάτων αυτών ή παράλειψή τους. • Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. • Έντονη, μη προγραμματισμένη, σωματική άσκηση ή δραστηριότητα. • Υπερβολική δόση ινσουλίνης ή αντιδιαβητικών δισκίων.

Ποια είναι τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας;

Τα αρχικά συμπτώματα της υπογλυκαιμίας, που συνήθως εμφανίζονται όταν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα πέσουν κάτω από 50 mg/dl, μπορεί να είναι ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα:

- ταχυκαρδία
- εφίδρωση
- έντονο αίσθημα πείνας
- πόνος στην κοιλιά
- μούδιασμα γύρω από το στόμα
- ζαλάδα
- πονοκέφαλος

- τρέμουλο
- αδυναμία και κούραση
- άσχημη διάθεση
- αδυναμία συγκέντρωσης

Ωστόσο, η αντίληψη των συμπτωμάτων της υπογλυκαιμίας διαφέρει από άτομο σε άτομο. Ακόμη και στο ίδιο άτομο, μπορεί να είναι διαφορετική ανάλογα με το πόσο έχει μειωθεί η γλυκόζη στο αίμα ή αν το άτομο αυτό έχει πολλά χρόνια διαβήτη. Εάν συνυπάρχει και διαβητική νευροπάθεια, η αντίληψη των συμπτωμάτων μπορεί να απουσιάζει εντελώς. Υπογλυκαιμία χωρίς συμπτώματα μπορεί επίσης να συμβεί τη νύκτα και χαρακτηρίζεται από πονοκέφαλο το πρωί. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να δείτε το γιατρό σας, γιατί ίσως χρειαστεί μείωση της δόσης της ινσουλίνης ή των αντιδιαβητικών δισκίων.

Πώς προλαμβάνεται η υπογλυκαιμία;

Η υπογλυκαιμία προλαμβάνεται:

1. Με τη λήψη της σωστής δόσης ινσουλίνης ή αντιδιαβητικών δισκίων και πιθανή αναπροσαρμογή της δοσολογίας ύστερα από οξείες καταστάσεις, όπως λοίμωξη ή χειρουργική επέμβαση.
2. Με τη σωστή κατανομή των γευμάτων στο 24ωρο χωρίς να παραλείπετε κανένα κύριο ή ενδιάμεσο γεύμα.
3. Αποφεύγοντας την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.
4. Μειώνοντας τη δόση της ινσουλίνης ή των αντιδιαβητικών δισκίων ή και τρώγοντας ένα μικρό γεύμα πριν από έντονη σωματική άσκηση ή δραστηριότητα που δεν αποτελεί μέρος ενός καθημερινού προγράμματος.
5. Έχοντας πάντα μαζί σας μερικούς κύβους ζάχαρη, ταμπλέτες γλυκόζης ή καραμέλες.

Μπορεί να αποφευχθεί η υπογλυκαιμία;

Ίσως όχι εντελώς, εφόσον θέλετε και πρέπει ο διαβήτης σας να είναι σωστά ρυθμισμένος και το σάκχαρο αίματος να μην υπερβαίνει το φυσιολογικό, αλλά αν βρείτε την αιτία που την προκαλεί, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά τη συχνότητα εμφάνισής της και τη σοβαρότητά της.

Αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας

Η καλύτερη αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας είναι η πρόληψη. Εάν, ωστόσο, εκδηλωθεί υπογλυκαιμία, τα αρχικά συμπτώματα πρέπει να αναγνωριστούν γρήγορα και να αντιμετωπιστούν άμεσα και αποτελεσματικά. Ουσιαστική μπορεί να είναι η βοήθεια των φίλων, συγγενών ή/και συναδέλφων, όταν τους έχετε ενημερώσει και ξέρουν τι πρέπει να κάνουν ανάλογα με τη σοβαρότητα της υπογλυκαιμίας.