

# 14 - Hipoglicemia

Ndonjëherë, kur merren trajtime për diabetin, si p.sh. insulina në shtatzëni, glicemia mund të bjerë nën vlerat e dëshiruara. Në këto raste, hipoglicemia përcaktohet si një vlerë e glicemisë e barabartë ose më e vogël se 70 mg/dL.

## Cilat janë shkaqet e hipoglicemisë?

Secila prej situatave të mëposhtme, ose një kombinim i tyre, mund të çojë në hipoglicemi:

- Të anashkalosh ose të shtysh një vakt ushqimor
- Të hash shumë pak në kohën e vaktit ushqimor ose të zemrës
- Të lejosh të kalojë shumë kohë midis injektimit të insulinës dhe vaktit ushqimor
- Të konsumosh alkool me stomakun bosh
- Aktivitetet i tepruar ose i tejzgatur fizik me stomakun bosh
- Marrje e medikamenteve që rrisin rrezikun e hipoglicemisë
- Marrje me tepriçë e një medikamenti (shumë insulinë ose shumë hipoglicemizues oral)
- Ndryshim i orarit të marrjes së insulinës ose medikamentit hipoglicemizues oral

## Cilat janë simptomat e hipoglicemisë?

Tërësia e simptomave varet nga serioziteti i gjendjes së hipoglicemisë deri në humbje të ndërgjegjes.

- Turbullim mendor
- Dridhje
- Djersitje me tepriçë
- Lëkurë e lagësht
- Ankth/nervozizëm
- Shikim i paqartë/shikim me njolla
- Mpirje e buzës dhe e gjuhës
- Vështirësi në të folur
- Dhimbje koke
- Ritëm i lartë i zemrës
- Patuqi e këmbëve

## Masa të veçanta paraprake

Një episod hipoglicemik mund të shfaqet edhe në mungesë të shenjave apo simptomave paralajmëruese (hipoglicemia asimptomatike).

Kjo është arsyeja pse një vetëkontroll i rregullt i glicemisë është thelbësor për një administrim të mirë të diabetit.

Mund të jetë e volitshme kryerja e një kontrolli të glicemisë në përputhje me vaktet ushqimore, duke ndjekur rekomandimet e ekipit përkatës të diabetologjisë dhe çdo herë që shfaqen rrethana të pazakonshme si aktiviteti fizik i paparashikuar, sëmundja apo stresi.

## Çfarë duhet të bëjmë në rastin e hipoglicemisë?

Gjendja e hipoglicemisë duhet të korrigohet menjëherë, edhe nëse nuk shfaq asnjë simptomë, përndryshe mund të çojë në humbje ndjenjash, rënie, spazma ose edhe në koma. Të gjithë personat që marrin insulinë duhet të mbajnë gjithmonë me vete lëngje frutash, pije me sheqer ose karamеле sheqeri. Në rast të simptomave që tregojnë për shfaqje të hipoglicemisë, duhet të kontrollohet gjithmonë glicemia në gjak.

Kur glicemia është e barabartë ose më e ulët se 70, duhet aplikuar **rregulli i 15-s**

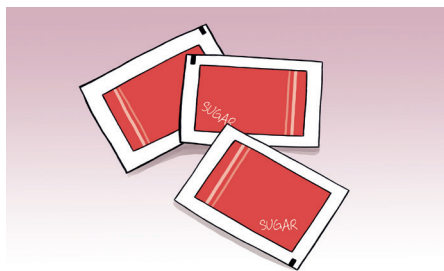
### “Rregulli i 15-s”

Merrni 15 g karbohidrate të thjeshta.

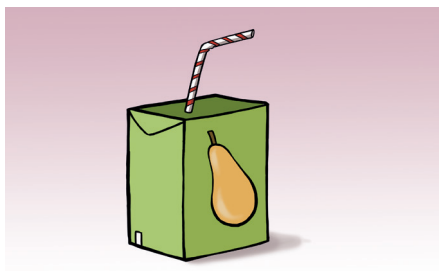
Rikontrolloni gliceminë në gjak pas 15 minutash.

Përsëriteni këtë procedurë derisa glicemia të shkojë 100 mg/dL ose më shumë.

Kujtohuni të merrni gjithmonë me vete njërin prej ushqimeve të këshilluara për t'u përdorur në rastin e hipoglicemisë.



3 qese me sheqer



100-150 ml lëng frutash



3-4 karamele në trajtë xheli