

6 - Hipoglicemia

Shpeshherë, kur marrim trajtime për diabetin, si p.sh. insulinë, niveli i sheqerit në gjak (glicemia) mund të ulet nën vlerat e dëshiruara (baraz me ose nën 70 mg/dL).

Cilat janë shkaqet e hipoglicemisë?

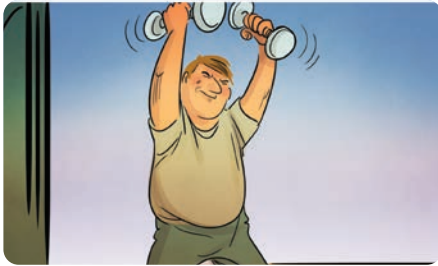
- Sasi shumë e paktë ushqimi në raport me sasinë e administruar të insulinës në vakt.
- Dritare e gjatë kohore midis injektimit të insulinës dhe vaktit.
- Konsumim i pijeve të forta alkoolike.
- Aktivitetet i tepërt ose i zgjatur fizik pa ngrënë ushqim.
- Marrja e ilaçeve që rrisin rrezikun për hipoglicemi.
- Marrja e një sasive të tepërt insuline ose e ndonjë substance hipoglicemizuese.

Cilat janë simptomat e hipoglicemisë?

- Ndjenjë urie
- Të dridhura
- Djersitje e tepërt
- Ankth/nervozizëm
- Shikim i turbullt/me njolla
- Mpirje e buzëve dhe e gjuhës
- Rrahje të shtuara të zemrës
- Dhimbje koke
- Vështirësi në të folur
- Konfuzion mendor
- Humbje e forcës muskulore (dobësim) i këmbëve

Masat e veçanta

Një episod hipoglicemik mund të shfaqet edhe në mungesë të shenjave apo simptomave paralajmëruese (hipoglicemi asimptomatike). Kjo është arsyeja pse vetëkontrolli i rregullt i glicemisë është thelbësor për menaxhimin e duhur të diabetit, përgjithësisht në kohën e vakteve apo në rrethana të pazakonta, si p.sh. gjatë një aktiviteti fizik, sëmundjeje e gjatë stresit.



Çfarë duhet të bëjmë nëse kemi hipoglicemi?

Hipoglicemia duhet të korrigjohet menjëherë, edhe nëse nuk shfaqen simptoma. Nëse jo, rrezikohet humbja e ndjenjave, rënia, konvulsionet dhe gjendja e komës. Të gjithë individët që marrin insulinë duhet të mbajnë gjithmonë me vete lëngje frutash, pije me sheqer ose karamеле të sheqerosura. Në rast simptomash që tregojnë gjendje të hipoglicemisë, duhet kontrolluar gjithmonë glicemia në gisht. Nëse vlera e glicemisë është e e barabartë me ose nën 70, duhet aplikuar rregulli i **15-ës**.

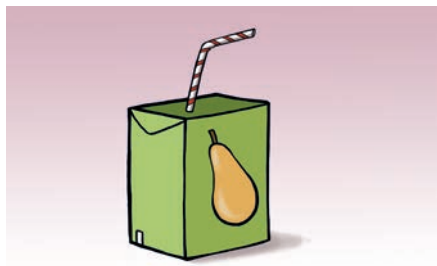
“Rregulli i 15-ës”

Konsumoni 15 gr karbohidrate të thjeshta (shikoni figurat më poshtë). Kontrolloni përsëri gliceminë kapilare (në gisht) pas 15 minutash. Përsëritni procedurën derisa vlera e glicemisë të mos shkojë 100 mg/dL e sipër. Mos harroni të mbani gjithmonë me vete një nga ushqimet e këshilluara për t'u përdorur në rast hipoglicemie.

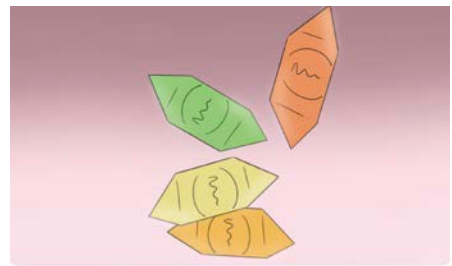
15 gramë karbohidrate: ku t'i gjejmë



3 pako me sheqer



100-150 ml lëng frutash



3-4 karamele të sheqerosura

Vini re: mos përdorni çokolata ose akullore pasi kanë një shkallë përthithjeje shumë të ngadaltë për korrigjimin e hipoglicemisë