

Μόνο όταν ακολουθείτε αγωγή με ινσουλινη ή δισκία σουλφονιλουριών χρειάζεται να ανησυχείτε για την υπογλυκαιμία. Αν ο διαβήτης σας ελέγχεται απλώς μόνο με δίαιτα ή αν παίρνετε διγουανίδια ή ακαρβόζη, δεν υπάρχει περίπτωση να αντιμετωπίσετε αυτό το πρόβλημα. Υπογλυκαιμία σημαίνει χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα· σε ένα άτομο που δεν πάσχει από διαβήτη, τα επίπεδα της γλυκόζης δεν μειώνονται ποτέ πολύ κάτω από τα 3,5 χιλιοστά του γραμμομορίου ανά λίτρο. Κι αυτό, γιατί το φυσικό σύστημα ελέγχου τους θα αισθανθεί την πτώση και θα διορθώσει την κατάσταση σταματώντας την έκκριση της ινσουλίνης και αποδεσμεύοντας άλλες ορμόνες όπως η γλυκαγόνη, που βοηθά στην αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Επιπλέον, το άτομο θα αρχίσει να αισθάνεται πείνα και θα κάνει τη σωστή κίνηση τρώγοντας και άρα αυξάνοντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα του.

Όταν παίρνετε ινσουλινη ή σουλφονιλουρίες, αυτό το σύστημα ανάδρασης δεν λειτουργεί. Εφόσον πήρατε ινσουλινη ή ενισχύσατε την παραγωγή της με δισκία, δεν μπορείτε να σταματήσετε τη διαδικασία· κατά συνέπεια, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα θα μειώνονται διαρκώς έως ότου λάβετε κάποια τροφή υπό μορφή υδατανθράκων. Καθώς τα επίπεδα της γλυκόζης μειώνονται, προκαλείται συνήθως μία ποικιλία προειδοποιητικών συμπτωμάτων (δείτε παρακάτω). Η υπογλυκαιμία είναι επικίνδυνη διότι η φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου εξαρτάται σχεδόν αποκλειστικά από τη γλυκόζη. Αν τα επίπεδά της μειωθούν πάρα πολύ, ο εγκέφαλος αρχίζει να λειτουργεί λιγότερο καλά και παράγει τα συμπτώματα που περιγράφονται πιο κάτω. Αν τα επίπεδα μειωθούν ακόμα περισσότερο, μπορεί να επέλθει απώλεια αισθήσεων (κώμα).

* Η υπογλυκαιμία μπορεί να παρουσιαστεί σε οποιονδήποτε ασθενή ακολουθεί αγωγή με ινσουλινη ή δισκία σουλφονιλουριών.

* Ο κάθε ασθενής μπορεί να έχει τις δικές του προειδοποιητικές ενδείξεις.

* Αν νομίζετε ότι μπορεί να επίκειται μία υπογλυκαιμία, προσπαθήστε αρχικά να το επιβεβαιώσετε με μία εξέταση αίματος.

* Αν αυτό δεν είναι εφικτό, πιείτε κάποιο αναψυκτικό με υδατάνθρακες ταχείας απορροφήσεως, όπως το ucozade

* ή μία λεμονάδα (όχι λιγών θερμιδών).

* Το γάλα και τα μπισκότα δεν ενδείκνυνται, διότι δεν απορροφώνται γρήγορα.

* Αν παθαίνετε συχνά κρίσεις υπογλυκαιμίας, ζητήστε βοήθεια από την ομάδα των γιατρών σας.

Προλαμβάνοντας την υπογλυκαιμία

Τα προηγούμενα χρόνια, κάποιος που άρχιζε να παίρνει ινσουλινη ήταν ενδεχομένως

υποχρεωμένος να αντιμετωπίσει μία εσκεμμένη υπογλυκαιμική αντίδραση ώστε να γνωρίζει πώς είναι. Στην εποχή μας, δεν υπάρχουν πολλές πιθανότητες να σας συστήσει ο γιατρός σας κάτι τέτοιο, καθώς δεν πρόκειται για κάτι ιδιαίτερα ευχάριστο! Πραγματοποιώντας μία εξέταση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα στο σπίτι, μπορείτε να διαπιστώσετε εύκολα και γρήγορα αν τα επίπεδα της γλυκόζης σας έχουν μειωθεί πολύ και να προβείτε, αν χρειαστεί, στις απαραίτητες ενέργειες. Μία από τις πιο σημαντικές πλευρές της φροντίδας ατόμων με διαβήτη είναι η πρόληψη των υπογλυκαιμικών αντιδράσεων. Αυτό σημαίνει ότι κάθε ενδιαφερόμενο άτομο πρέπει να συζητά για την αγωγή του και να πραγματοποιεί τις τυχόν απαιτούμενες ρυθμίσεις ούτως ώστε να ταιριάζει με τον τρόπο ζωής του και κυρίως με τον τρόπο διατροφής και εργασίας του.

Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο και ενίοτε απαιτεί κάποιους συμβιβασμούς. Συνήθως, πρέπει να δεχθείτε ότι δεν υπάρχει άλλη εναλλακτική λύση πέρα από το να τρωτε τακτικά γεύματα, όσο ενοχλητικό και αν σας φαίνεται. Παρόλα αυτά, με τους διάφορους τύπους ινσουλίνης και συσκευών ενέσεων είναι σίγουρο ότι θα καταφέρετε να βρείτε ένα πρόγραμμα που να σας ταιριάζει. Τα συχνά υπογλυκαιμικά επεισόδια σημαίνουν ότι πρέπει να επισκεφθείτε τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας και να δείτε πώς μπορούν να ρυθμιστούν η φαρμακευτική αγωγή σας και/ή ο τρόπος διατροφής σας προκειμένου να εμποδιστεί η περαιτέρω εκδήλωσή τους.

Τι προκαλεί την υπογλυκαιμία ;

Σύντομα θα μπορείτε να αναγνωρίζετε τις καταστάσεις που σας καθιστούν ιδιαίτερα ευάλωτο, αλλά οι πιο κοινές είναι:

- Το να τρωτε αργότερα από ό,τι είχατε υπολογίσει ή προγραμματίσει, κάτι που επόμενο είναι να συμβεί μερικές φορές. Αν έχετε κάνει την ένεσή σας και κατόπιν δεν μπορείτε να φάτε για κάποιο λόγο, πρέπει να καταναλώσετε ένα μικρό σνακ με υδατάνθρακες (όπως ένα μπισκότο), που θα πρέπει να έχετε στη διάθεσή σας ανά πάσα στιγμή.
- Μια ξαφνική και έντονη σωματική άσκηση - όπως το να τρέξετε πίσω από κάποιο λεωφορείο.
- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Όταν το ήπαρ σας πρέπει να διασπάσει υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ, δεν μπορεί να παράγει ταυτόχρονα γλυκόζη. Για αυτόν τον λόγο, καλό θα είναι να μην καταναλώνετε υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ όταν παίρνετε ινσουλίνη ή σουλφονιλουρίες. Καλό θα είναι επίσης να τρωτε κάτι όποτε πίνετε κάποιο αλκοολούχο ποτό.

Αντιμετωπίζοντας την υπογλυκαιμία

Μία σχετικά ήπια αντίδραση μπορεί συνήθως να αντιμετωπιστεί αρκετά εύκολα - ένα ποτήρι υcozade ή λεμονάδα πρέπει λογικά να είναι αρκετά. Να θυμάστε, ωστόσο, ότι τα αναψυκτικά διαίτης περιέχουν τεχνητά γλυκαντικά και όχι ζάχαρη και κατά συνέπεια είναι άχρηστα σε αυτή την κατάσταση. Βεβαιωθείτε ότι, όπου και να είστε, έχετε πάντα μαζί σας κάποιο είδος έτοιμου υδατάνθρακα, όπως ένα μπισκότο. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν είστε οδηγός ή αν ετοιμάζεστε να κάνετε κάποιας μορφής εντατική άσκηση. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτό δείτε τα κεφάλαια για τη διαίτα και την άσκηση.

Υπογλυκαιμίες σοβαρής μορφής

Πολύ περιστασιακά, μπορεί να διαπιστώσετε ότι τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας μειώνονται τόσο γρήγορα που δεν προλαβαίνετε να κάνετε τις διορθωτικές ενέργειες που περιγράφονται πιο πάνω. Μπορεί να νυστάξετε ή να χάσετε τις αισθήσεις σας, ίσως ακόμα και να πάθετε μία κρίση επιληψίας. Πρόκειται προφανώς για μία τρομακτική προοπτική τόσο για εσάς όσο και για τους γύρω σας και πρέπει να λάβετε τα απαραίτητα μέτρα ούτως ώστε να μην επαναληφθεί. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας προκειμένου να λυθεί το πρόβλημα. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης ενός ατόμου που παθαίνει μία υπογλυκαιμία σοβαρής μορφής. Υπάρχει, για παράδειγμα, μία ορμόνη που ονομάζεται γλυκαγόνη, η οποία προκαλεί την αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και διατίθεται σε ενέσιμη μορφή. Μπορούν να σας κάνουν την ένεση στον βραχίονα ή στους γλουτούς και αφού συνέλθετε, μπορείτε να πιείτε ή να φάτε κάτι.

Θεραπεία υπογλυκαιμίας

- Καταναλώστε κάποιον υδατάνθρακα ταχείας απορροφήσεως, όπως τα δισκία γλυκόζης ή ένα ποτό με γλυκόζη.
- Όσο μπορείτε πιο γρήγορα έπειτα από αυτό, καταναλώστε κάποιον υδατάνθρακα βραδύτερης απορροφήσεως, όπως ένα σάντουιτς ή ένα τoστ.
- Ελέγξτε, εάν είναι δυνατόν, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας.
- Πάρτε περισσότερη γλυκόζη αν τα συμπτώματα επιμένουν.
- Αν είναι η ώρα να φάτε ένα γεύμα ή ένα κολασιό, φάτε κάτι όσο το δυνατόν πιο σύντομα.
- Αν τα συμπτώματα επιμένουν, αναζητήστε ιατρική συμβουλή.

Πηγή: health.in.gr