

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ

18+

(памятка для населения)



**ЧТО ТАКОЕ ГИПОГЛИКЕМИЯ?** Сахарный диабет иногда приводит к такому опасному для человека состоянию, как гипогликемия. Важным показателем для человека считается уровень сахара в крови. В норме он должен составлять не менее 3,5 ммоль/л, а максимум 5,5 – ммоль/л. Быстрое падение уровня сахара ниже уровня 3,3 ммоль/л называется гипогликемией.

## ПРИЧИНЫ ГИПОГЛИКЕМИИ:

- Такое состояние может развиваться у больных сахарным диабетом при чрезмерном введении инсулина или приеме избыточных доз антидиабетических препаратов.
- Тот же эффект могут давать и чрезмерные физические нагрузки, сопровождающиеся повышенным расходом углеводов в организме (работа на даче, уборка квартиры, занятия спортом).
- Пропуск приёма пищи, злоупотребление диетами.
- Алкоголь.

## СИМПТОМЫ (ПРИЗНАКИ) ГИПОГЛИКЕМИИ:

- повышенное потоотделение,
- озноб,
- сильная слабость,
- учащенное сердцебиение,
- онемение и покалывание губ,
- головная боль, беспокойство и раздражительность,
- чувство голода,
- расширение зрачков, бледность кожных покровов,
- приступы немотивированного страха, паники,
- потеря памяти,
- проблемы с речевым аппаратом,
- судороги.

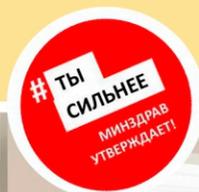


Курган, 2022г.

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ

18+

(памятка для населения)



**ЧТО ТАКОЕ ГИПОГЛИКЕМИЯ?** Сахарный диабет иногда приводит к такому опасному для человека состоянию, как гипогликемия. Важным показателем для человека считается уровень сахара в крови. В норме он должен составлять не менее 3,5 ммоль/л, а максимум 5,5 – ммоль/л. Быстрое падение уровня сахара ниже уровня 3,3 ммоль/л называется гипогликемией.

## ПРИЧИНЫ ГИПОГЛИКЕМИИ:

- Такое состояние может развиваться у больных сахарным диабетом при чрезмерном введении инсулина или приеме избыточных доз антидиабетических препаратов.
- Тот же эффект могут давать и чрезмерные физические нагрузки, сопровождающиеся повышенным расходом углеводов в организме (работа на даче, уборка квартиры, занятия спортом).
- Пропуск приёма пищи, злоупотребление диетами.
- Алкоголь.

## СИМПТОМЫ (ПРИЗНАКИ) ГИПОГЛИКЕМИИ:

- повышенное потоотделение,
- озноб,
- сильная слабость,
- учащенное сердцебиение,
- онемение и покалывание губ,
- головная боль, беспокойство и раздражительность,
- чувство голода,
- расширение зрачков, бледность кожных покровов,
- приступы немотивированного страха, паники,
- потеря памяти,
- проблемы с речевым аппаратом,
- судороги.



Курган, 2022г.

## ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОГЛИКЕМИИ:

- Если первые признаки гипогликемии не удастся вовремя заметить и принять меры, может развиться тяжелая гипогликемия с потерей сознания (гипогликемическая кома). Перенесенная тяжелая гипогликемия может спровоцировать развитие инсульта, инфаркта, возможно ухудшение умственных способностей, так как нарушение питания головного мозга приводит к гибели нервных клеток.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ:



Своевременное оказание первой помощи при гипогликемии может остановить начинающийся приступ. Пациенту в сознании надо немедленно дать принять любой сладкий напиток или сладкий продукт, содержащий много углеводов.

*Лучше всего подойдет: 200 -100 мл фруктового сока (например, виноградного) или 2 чайные ложки меда, или 2 кусочка сахара, или 2-3 таблетки глюкозы.*

Если через 10-15 мин после оказания помощи улучшения самочувствия не наступает, необходимо еще раз повторить все действия, подождать также 10 - 15 мин. Если состояние пациента не улучшается, все действия повторите в третий раз. Если и в этом случае нет улучшения – **срочно вызывайте скорую помощь «03» (с сотового телефона «112»), тем самым вы спасете жизнь больному!**

**ПОМНИТЕ!** Пациенты при повторяющихся гипогликемиях должны выяснить причину: ошибка в еде, физическая нагрузка или препараты. Необходимо обсудить вопрос об изменении терапии с лечащим врачом

## ПРОФИЛАКТИКА ГИПОГЛИКЕМИИ:

Пациенты с сахарным диабетом обязаны строго соблюдать режим питания, выполнять назначения врача, систематически заниматься несложной гимнастикой, постоянно контролировать уровень глюкозы в крови при помощи индивидуального глюкометра.

*Лица с диабетом должны постоянно носить с собой продукты с быстро усваиваемыми углеводами, например, конфеты, шоколад, таблетки глюкозы, сладкий сок, чтобы при первых признаках недомогания остановить приступ.*



## ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОГЛИКЕМИИ:

- Если первые признаки гипогликемии не удастся вовремя заметить и принять меры, может развиться тяжелая гипогликемия с потерей сознания (гипогликемическая кома). Перенесенная тяжелая гипогликемия может спровоцировать развитие инсульта, инфаркта, возможно ухудшение умственных способностей, так как нарушение питания головного мозга приводит к гибели нервных клеток.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ:



Своевременное оказание первой помощи при гипогликемии может остановить начинающийся приступ. Пациенту в сознании надо немедленно дать принять любой сладкий напиток или сладкий продукт, содержащий много углеводов.

*Лучше всего подойдет: 200 -100 мл фруктового сока (например, виноградного) или 2 чайные ложки меда, или 2 кусочка сахара, или 2-3 таблетки глюкозы.*

Если через 10-15 мин после оказания помощи улучшения самочувствия не наступает, необходимо еще раз повторить все действия, подождать также 10 - 15 мин. Если состояние пациента не улучшается, все действия повторите в третий раз. Если и в этом случае нет улучшения – **срочно вызывайте скорую помощь «03» (с сотового телефона «112»), тем самым вы спасете жизнь больному!**

**ПОМНИТЕ!** Пациенты при повторяющихся гипогликемиях должны выяснить причину: ошибка в еде, физическая нагрузка или препараты. Необходимо обсудить вопрос об изменении терапии с лечащим врачом

## ПРОФИЛАКТИКА ГИПОГЛИКЕМИИ:

Пациенты с сахарным диабетом обязаны строго соблюдать режим питания, выполнять назначения врача, систематически заниматься несложной гимнастикой, постоянно контролировать уровень глюкозы в крови при помощи индивидуального глюкометра.

*Лица с диабетом должны постоянно носить с собой продукты с быстро усваиваемыми углеводами, например, конфеты, шоколад, таблетки глюкозы, сладкий сок, чтобы при первых признаках недомогания остановить приступ.*

