

## Πώς να αντιμετωπίσετε την υπογλυκαιμία

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



### Ο «κανόνας του 15» και πώς θα τον εφαρμόσετε.

Υπογλυκαιμία είναι η κατάσταση κατά την οποία το σάκχαρο του αίματος πέφτει κάτω από 70mg/dl και μια σειρά από συμπτώματα κάνουν την εμφάνισή τους: ζάλη, πείνα, εφίδρωση, πονοκέφαλος, θολή όραση, ναυτία, ταχυκαρδία, υπνηλία, νευρική κατάσταση, έλλειψη συγκέντρωσης, συμπεριφορά μεθυσμένου. Τα παραπάνω συμπτώματα είναι τα πιο κοινά, μπορεί να ποικίλουν από άτομο σε άτομο.

### Τα κύρια αίτια της υπογλυκαιμίας είναι

- Καθυστέρηση ή παράληψη γεύματος. - Κατανάλωση μη επαρκούς ποσότητας υδατανθράκων. - Μεγάλη ποσότητα ινσουλίνης ή αντιδιαβητικών δισκίων. - Ένεση ινσουλίνης ενδομυϊκώς και αντί υποδορίως. - Κατανάλωση αλκοόλ. - Απρογραμματίστη σωματική δραστηριότητα χωρίς την απαιτούμενη πρόσληψη επιπλέον υδατανθράκων. - Πιο εντατική άσκηση από τη συνηθισμένη. - Νεφρική ανεπάρκεια.

### Εφαρμόστε τον «κανόνα του 15» σε 3 βήματα

Βήμα 1: Μετρήστε το σάκχαρό σας και βεβαιωθείτε ότι η τιμή είναι κάτω από 70mg/dl, γιατί πολλές φορές τα συμπτώματα δεν είναι πάντα αντιληπτά

Βήμα 2: Καταναλώστε αμέσως 15 γρ. γρήγορου υδατάνθρακα.

Βήμα 3: Περιμένετε 15 λεπτά και μετρήστε ξανά το σάκχαρό σας. Αν και πάλι το σάκχαρο αίματος είναι κάτω από 70mg/dl καταναλώστε άλλα 15 γρ. γρήγορου υδατάνθρακα και ξαναπάτε στο βήμα 2.

Γρήγοροι υδατάνθρακες: Είναι οι υδατάνθρακες που ανεβάζουν πολύ γρήγορα το σάκχαρο.

Τα 15γρ γρήγορου υδατάνθρακα αντιστοιχεί σε:

- 15γρ λευκή ζάχαρη ή μέλι (3 κουταλάκια του γλυκού ή 1 κουταλιά της σούπας ή 2 - 3 φακελάκια) - ½ ποτήρι χυμό (120ml) - 3 - 4 δισκία γλυκόζης (κάθε δισκίο περιέχει 4γρ) - ½ κουτάκι αναψυκτικό με προσθήκη ζάχαρης - 1 αθλητικό ποτό (1 κουτάκι περιέχει περίπου 16γρ)

Για άμεση αντιμετώπιση μιας σοβαρής υπογλυκαιμίας χορηγείται 1mg γλυκαγόνης ενδομυϊκά ή υποδόρια. Συνεπώς είναι σημαντικό να μπορούν να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας οι φίλοι και η οικογένειά σας, καθώς και να γνωρίζουν πώς να την αντιμετωπίσουν.

Πηγή: [briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)