

התמודדות עם היפוגליקמיה



מהי היפוגליקמיה?

היפוגליקמיה היא מצב שבו רמת הסוכר בדם יורדת מתחת לערכים תקינים (פחות מ-70 מ"ג/ד"ל).

חשוב לדעת: מצב זה עלול לגרום לתסמינים לא נעימים ואף להיות מסוכן אם אינו מטופל בזמן, אך ניתן להתמודד איתו בקלות כשיודעים מה לעשות.

איך נזהה היפוגליקמיה?

היפוגליקמיה יכולה להתבטא בדרכים שונות אצל כל אחד. הסימנים הנפוצים כוללים:

- | | | |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------|
| • רעב פתאומי | • סחרחורות או כאב ראש | • במקרים חמורים, |
| • חולשה ועייפות | • בלבול או קושי להתרכז | עלולים להופיע: |
| • דופק מהיר | • שינויים במצב הרוח או עצבנות | • אובדן הכרה |
| • הזעה | • טשטוש ראייה | • פרכוסים |
| • רעד בידיים או בגוף | • חרדה או תחושת פחד | |

כיצד נטפל בהיפוגליקמיה?

צעד 1: זיהוי ובדיקה

מדידת רמת הסוכר בדם - אם נמוך מ-70 מ"ג/ד"ל, יש לפעול לפי הצעדים הבאים:

צעד 2: טיפול מהיר

- חצי כוס מים עם 3 כפיות סוכר
- 3 כפיות דבש **או** 2 תמרים **או** 3-4 סוכריות גלוקוז או סוכריות (טופי, ג'לי)

צעד 3: המתנה ובדיקה חוזרת

- המתנה של 15 דקות
- בדיקה חוזרת של רמת הסוכר בדם
- אם עדיין נמוכה מ-70 מ"ג/ד"ל, יש לחזור על צעד 2 ואז על צעד 3 לפי הצורך

צעד 4: ייצוב

נדרש רק כאשר אירוע היפוגליקמיה קורה **לפני השינה או בשעות הלילה**, לאחר שרמת הסוכר עלתה מעל 70 מ"ג/ד"ל: יש לאכול ארוחה קלה המכילה פחמימה מורכבת (למשל: פרוסת לחם או קרקר)

- בזמן ערנות אין צורך בכך, אלא יש לחזור על צעדים 2 ו-3 עד שהאירוע חולף
- יש לבסות לשחזר את הסיבה לאירוע ההיפוגליקמיה ולדון בכך עם הרופא המטפל

במקרה חירום

כאשר אדם עם היפוגליקמיה איבד הכרה:

- אין לתת מזון או שתייה דרך הפה
- להשתמש במזרק הגלוקגון אם זמין
- להזעיק עזרה רפואית מיידית

כיצד נמנע היפוגליקמיה?

- **ניטור סוכר** - מדידת רמות הסוכר בתדירות גבוהה יותר בימים של פעילות גופנית או שינויים בשגרה.
- מטופלים המשתמשים באינסולין ארוך וקצר מעל ל-6 חודשים - יתכן שאתם זכאים למד סוכר רציף מסוג FREESTYLE LIBRE 2. מכשיר זה יכול להתריע מפני היפוגליקמיה בזמן אמת. יש להתייעץ על כך עם הרופא המטפל.
- התאמת טיפול - התאמת מינון האינסולין או התרופות בהתאם להנחיות הרופא ולפי פעילותך.
- הצטיידות במזרק גלוקגון ביתי במידת הצורך.

טיפים חשובים

- ✓ יש לשאת איתך תמיד שקיות סוכר / חטיף מתוק / טבליות גלוקוז / תמרים למקרה של היפוגליקמיה
- ✓ שיתוף בני משפחתך וחברייך במידע על הסימנים להיפוגליקמיה וכיצד לטפל במצב זה
- ✓ מומלץ לשוחח עם הרופא על כל אירוע היפוגליקמיה משמעותי שחוותי

**ניהול נכון של הסוכרת מאפשר חיים מלאים ובריאים.
לפרטים נוספים, ניתן לפנות לרוקח שלך.**