

# Co je to hypoglykémie?

Hypoglykémie je stav, při kterém klesá hladina vašeho krevního cukru pod normu, obvykle pod 4 mmol/l.

## Jaké pocity vyvolává hypoglykémie?

Prožívání hypoglykémie je individuální. Projevy jsou způsobeny nedostatečným zásobením vašich orgánů cukrem a reakcí vašeho těla na tento stav. Hypoglykémii můžete pociťovat jako únavu, špatnou náladu, hlad, pocení, bolest hlavy, třes rukou či zrychlený puls. Naučíte se ji velmi snadno rozpoznávat.

**Pozor!** Hypoglykémie může probíhat i bez vašich počátečních subjektivních příznaků, proto je důležité, aby na ni bylo připravené i vaše okolí.

## Co je příčinou hypoglykémie?

- málo jídla
- příliš mnoho inzulínu
- změna pohybového režimu – zvýšená fyzická zátěž po propuštění z nemocnice či o dovolené
- neplánovaná fyzická námaha – jarní úklid či práce na zahradě, večírek s tancem
- pobyt v extrémně teplém prostředí, kdy se zrychluje účinek inzulínu – na slunci, v sauně,
- požití alkoholu
- užívání dalších léků snižujících hladinu cukru v krvi

## Jak správně léčit hypoglykémii?

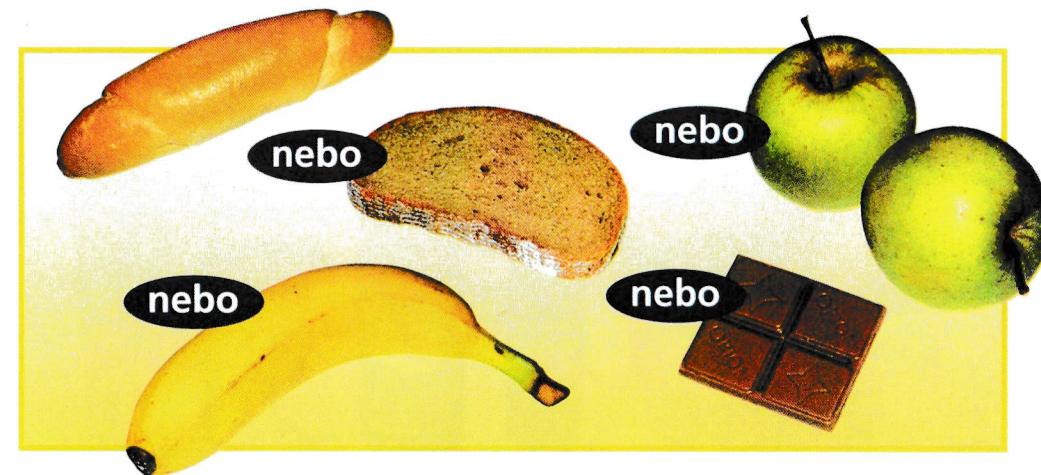
Předcházejte hypoglykémii i jejímu rozvoji. Vždy okamžitě zvýšte hladinu svého krevního cukru podle závažnosti hypoglykémie. Stav se může velmi rychle zhoršovat. Je-li to možné, zkontrolujte si vždy hladinu krevního cukru na glukometru. V následující kapitole máte rady pro správné léčení hypoglykémie podle stupně její závažnosti a návod na užití glukagonu v případě těžké hypoglykémie. Poučte své okolí o hypoglykémii. Naučte své blízké pracovat s pohotovostní glukagonovou soupravou.

# Mírná hypoglykémie

**PŘÍZNAKY:** hlad  
únava, slabost  
porucha soustředění, nervozita  
pocení  
bledost

**HLADINA KREVNIHO CUKRU:** 3 – 4 mmol/l

**LÉČBA:** 10 – 20 g sacharidů  
ve formě pečiva, ovoce, čokolády



Vyskytne-li se mírná hypoglykémie před plánovanou dávkou jídla, stačí se běžně najíst.

Na lehkou hypoglykémii si vezměte menší množství sacharidů. Předejdete tak zbytečnému zvýšení hladiny vašeho krevního cukru.

Vyskytne-li se hypoglykémie v době působení rychlého inzulínu (Actrapid) může se prohlubovat rychleji a trvá kratší dobu.

Dojde-li k hypoglykémii v době působení inzulínu s dlouhodobějším účinkem (Monotard, Insulatard, Ultratard) probíhá mírněji, ale nebezpečí hypoglykémie trvá delší dobu. Pozor na opakování hypoglykémie v průběhu spánku.

Vydáno za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR