



Гипогликемия

Уровень сахара в крови ниже 70 мг/дл

В этом информационном листке объясняется, что такое гипергликемия, чем она может быть вызвана, какими симптомами она обычно сопровождается, и что при этом следует делать. В нем также приводится перечень быстродействующих углеводов, позволяющих снять приступ гипергликемии.

Что такое гипогликемия?

Гипогликемия – это низкий уровень сахара (глюкозы) крови, как правило, ниже 70 мг/дл. Чаще всего она развивается у лиц, принимающих инсулин. Она может также развиваться у лиц, принимающих лекарство, стимулирующее поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина.

Ваши целевые уровни показателей сахара в крови могут быть ниже или выше в зависимости от вашего возраста, наличия у вас сердечного заболевания или от того, чувствуете ли вы, когда у вас низкий уровень сахара в крови. Узнайте о своих целевых уровнях показателей сахара в крови у своего врача.

Если у вас часто бывает уровень сахара в крови ниже 70 мг/дл, сообщите об этом врачу. Возможно, вам потребуется скорректировать дозировку лекарств.

Симптомы гипергликемии

- Дрожь и (или) обильное потоотделение
- Тошнота
- Очень сильное чувство голода
- Спутанность сознания, неспособность четко мыслить
- Сильное или учащенное сердцебиение
- Затуманенное зрение
- Слабость, отсутствие энергии
- Ощущение, что “что-то не так”



Если вы не уверены в том, понижен ли у вас сахар, проверьте уровень глюкозы в крови.

Причины

Причины развития гипергликемии включают:

- Вы едите слишком мало или с большими перерывами
- Прием чрезмерной дозы лекарства от диабета
- Незапланированная или чрезмерная физическая активность
- Алкоголь, особенно натощак

Если вы подозреваете, что у вас гипергликемия

Помните “Правило о 15”:

Что следует делать, если ваш близкий потеряет сознание в результате гипергликемии?

- **Звоните в службу 9-1-1.**
- **Не пытайтесь давать ему или ей ничего через рот.**
- **Если у вас есть глюкагон и вы знаете, как его применить, вы можете дать его.**

1. Измерьте уровень сахара в крови. Если уровень сахара крови:
 - ниже 70 мг/дл – снимайте 15 граммами углеводов.
 - ниже 50 мг/дл – снимайте 30 граммами углеводов.
2. Снова измерьте уровень сахара через 15 минут.
3. Если уровень сахара по-прежнему ниже 70 мг/дл, повторите процедуру.
4. Когда уровень сахара в крови вернется к нормальному, вы должны немного перекусить, съев что-нибудь, содержащее белки, если следующий прием пищи у вас будет не раньше чем через час. Это может быть ломтик сыр с 4-6 крекерами или небольшой бутерброд с арахисовым маслом.

Предостережения об управлении автомобилем

- **Всегда проверяйте уровень сахара, прежде чем садиться за руль.** Гипогликемия может быть очень опасна, если она развивается в то время, когда вы находитесь за рулем автомобиля.
- Если ваш сахар ниже _____ мг/дл, перекусите, прежде чем отправляться в путь.

Источники 15 граммов быстроусваиваемых углеводов

В данной таблице приводятся продукты, помогающие быстро снять приступ гипергликемии. **НЕ** снимайте гипогликемию продуктами с высокой жирностью, такими как конфеты, печенье или мороженое. Жиры замедляют процесс усвоения углеводов организмом.

Источник углеводов	Количество	Углеводы	Калории
Таблетки глюкозы* 1 таблетка = примерно 4 грамма углеводов; проверьте, что написано на этикетке	4 таблетки	16 граммов	60
Фруктовый сок	1/2 чашки	15 граммов	60
Газированные напитки (не диетические)	1/2 банки	20 граммов	70
Сахар 1 ч. ложечка = 4 грамма углеводов	1 ст. ложка	12 граммов	40
Спортивные напитки	1 чашка	15 граммов	60
Молоко, обезжиренное	1 чашка	12 граммов	90
Молоко, 1%	1 чашка	12 граммов	105
Lifesavers 1 штука = 2,5 грамма углеводов	6 штук	15 граммов	60
Sweet Tarts* 1 штука = 1,7 грамма углеводов	8	14 граммов	60
Chewy Sweet Tarts* 1 штука = 0,5 грамма углеводов	30	15 граммов	60
Skittles 1 штука = 0,9 грамма углеводов	15	15 граммов	60
Fruit Roll-Ups 1 штука = 1/2 унции; прочитайте этикетку	1	12-15 граммов	50-75
Изюм	2 ст. ложки	15 граммов	60

* Первый ингредиент в этих продуктах - это декстроза. Этот тип быстродействующего сахара повышает уровень сахара в крови быстрее, чем другие виды сахара.

У вас есть вопросы?

Ваши вопросы очень важны. Если у вас есть вопросы или проблемы, позвоните своему врачу или поставщику медицинских услуг.

Центр лечения заболеваний эндокринной системы и диабета: 206.598.4882

Hypoglycemia

Blood glucose less than 70 mg/dL

This handout explains what hypoglycemia is, what causes it, common symptoms, and what to do if you have it. It also gives a list of quick-acting carbohydrates to treat hypoglycemia.

What is hypoglycemia?

Hypoglycemia is low blood sugar (glucose), usually less than 70 mg/dL. It occurs most often in people who take insulin. It can also occur in people who take a medicine that makes their pancreas release more insulin.

Your ideal blood glucose targets depend on your age, if you have heart disease, or if you cannot tell when your blood sugar is low. Ask your diabetes care provider for your blood glucose targets.

Tell your provider if your blood glucose level is often less than 70 mg/dL. You may need to have your medicine adjusted.

Symptoms of Hypoglycemia

- Feeling shaky and/or sweaty
- Nausea
- Extreme hunger
- Confusion, not able to think clearly
- Heart pounding or racing
- Blurred vision
- Having no energy
- Feeling “not right”

Causes

Some causes of hypoglycemia are:

- Eating too little or delaying a meal
- Taking extra diabetes medicine
- Unplanned or extra physical activity
- Drinking alcohol, especially on an empty stomach



Check your blood glucose if you are not sure if your levels are low.

If You Think You Have Hypoglycemia

Remember the “**Rule of 15**”:

1. Check your blood glucose. If your blood glucose level is:

What should someone do if a loved one passes out from hypoglycemia?

- **Call 9-1-1.**
- Do **not** try to give the person anything by mouth.
- If you have a glucagon kit and know how to use it, you may give the person glucagon.

- Less than 70 mg/dL: Treat with 15 grams of carbohydrate.
 - Less than 50 mg/dL: Treat with 30 grams of carbohydrate.
2. Check your blood glucose again after 15 minutes.
 3. If your blood glucose level is still less than 70 mg/dL, repeat treatment.
 4. Once your blood glucose returns to normal, eat a small snack with protein if your next meal is more than 1 hour away. This snack could be a slice of cheese and 4 to 6 crackers or a small peanut butter sandwich.

Cautions About Driving

- **Always check your blood glucose before driving.** Hypoglycemia can be very dangerous if it occurs while you are driving.
- If your blood glucose is under _____ mg/dL, eat a snack before you drive.

Quick Sources of 15 Grams of Carbohydrate

This table gives food sources to treat hypoglycemia quickly. Do **NOT** treat hypoglycemia with high-fat foods such as candy, cookies, or ice cream. Fat slows how quickly your body can use the carbohydrates in the food.

Carbohydrate Source	Amount	Carbohydrate	Calories
Glucose Tablets* 1 tablet = about 4 grams carbohydrate; check the label	4 tablets	16 grams	60
Fruit Juice	½ cup	15 grams	60
Soft Drinks (not diet)	½ can	20 grams	70
Sugar 1 tsp. = 4 grams carbohydrate	1 Tbsp.	12 grams	40
Sport Drinks	1 cup	15 grams	60
Milk, nonfat	1 cup	12 grams	90
Milk, 1%	1 cup	12 grams	105
Lifesavers 1 piece = 2.5 grams carbohydrate	6 pieces	15 grams	60
Sweet Tarts* 1 piece = 1.7 grams carbohydrate	8	14 grams	60
Chewy Sweet Tarts* 1 piece = 0.5 grams carbohydrate	30	15 grams	60
Skittles 1 piece = 0.9 grams carbohydrate	15	15 grams	60
Fruit Roll-Ups 1 roll = ½ ounce; check the label	1	12 to 15 grams	50 to 75
Raisins	2 Tbsp.	15 grams	60

** The first ingredient in these items is dextrose. This type of sugar raises blood glucose more quickly than other sugars.*

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Endocrine & Diabetes Care Center:
206.598.4882