

Что такое гипогликемия

Гипогликемия — состояние, при котором содержание глюкозы в сыворотке крови падает ниже нормы (3,5 ммоль/л). Из-за этого в клетки организма не поступает кислород, и они перестают правильно функционировать. В первую очередь страдает головной мозг: если глюкозы критически мало, мозг из-за сильного голодания клеток может отключать активность и даже сознание (кома), при этом сохраняются сердцебиение и дыхание.

Из-за чего происходит гипогликемия (снижение уровня глюкозы в крови)

- после интенсивного движения или спортивных занятий.



Если установлен диагноз «сахарный диабет», гипогликемия возникает из-за:

- введения излишнего инсулина;
- пропуска приёма пищи;
- употребления недостаточного количества пищи, содержащей углеводы.

Как распознать гипогликемию

Если не устранить симптомы гипогликемии, человек может потерять сознание или впасть в кому¹.



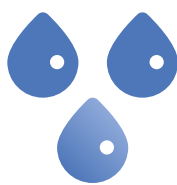
Сонливость

Мозг снижает свою активность.



Головокружение, агрессивность, тошнота

Глюкоза перестаёт поступать в мозг, и он подаёт сигналы тревоги.



Холодный липкий пот, бледность кожи, холод в руках и ногах

В ответ на недостаток глюкозы и последующий выброс гормонов стресса.



Острая головная боль

В результате энергетического голодания клеток мозга.



Частое и поверхностное дыхание

Сердце и лёгкие усиленно работают, чтобы ткани получали кислород. Человек не может вдохнуть полной грудью, дышит гораздо чаще, чем обычно. Частота дыхания в норме составляет 16–18 движений в минуту.



Учащённое сердцебиение

Легче всего проверить пульс на запястье или под нижней челюстью. У здорового человека сердце за минуту совершает 60–100 ударов в минуту. Если вы насчитали больше, значит, пульс учащён и что-то не в порядке².

Первая помощь при гипогликемии (снижение уровня глюкозы в крови)

1

Пострадавшему нужно дать **что-нибудь сладкое** — конфету или кусок сахара. Если через 5–10 минут не становится лучше, ему следует съесть ещё порцию сахара и вызвать скорую помощь.

2

Уложить пострадавшего, обеспечить полный покой и доступ воздуха (ослабить ворот рубашки, расстегнуть пояс брюк). Активность и волнение снижают уровень глюкозы в крови.

Важно. Если человек без сознания, **нужно сразу вызвать скорую помощь**. Необходимо взять препарат с глюкагоном (обычно его хранят в холодильнике, **важно не перепутать с инсулином**), сверить с инструкцией и ввести 1 мл лекарства в бедро, плечо или в верхний наружный квадрант ягодицы³.

Источники:

1. Diabetes mellitus, fasting blood glucose concentration, and risk of vascular disease: a collaborative meta-analysis of 102 prospective studies. Emerging Risk Factors Collaboration.Sarwar N, Gao P, Seshasai SR, Gobin R, Kaptoge S, Di Angelantonio et al. Lancet. 2010; 26;375:2215-2222.

2. Аметов А. С., Абаева Ф. Т. Проблема гипогликемий при СД 2-го типа и современные возможности ее решения / «РМЖ» № 32 от 27.11.2012.