

6.3 ПЪРВА ДОЛЕКАРСКА ПОМОЩ ПРИ ХИПОГЛИКЕМИЯ

Разпознаване на хипогликемия и първа помощ

Причини за хипогликемия:

- Недостатъчен прием на храна
- Предозиране на инсулин или антидиабетни лекарства
- Съпътстващи заболявания като инфекции, злополуки
- Прекомерно физическо натоварване, спорт

Симптоми:

- Безпокойство
- Усещане за стомашно неразположение
- Чувство на глад
- Световъртеж
- Нарушено съзнание

Мерки за първа помощ:

- Дайте на пострадалия декстроза и/или подсладени напитки.
Забележка: В аптеките в България е налична течна глюкоза под формата на „Глюкоспринт плюс“, която съдържа 15 г. течна глюкоза за прием през устата.
- Осигурете спокойствие и тишина
- Поставете го в стабилна странична позиция в случай на безсъзнание
- Обадете се на спешна помощ 112!

Диабет: Първа помощ при хипогликемия

Хипогликемията може да бъде животозастрашаваща за хора със захарен диабет. Знаете ли как да разпознаете хипогликемията, как да я предотвратите и какво да правите при спешен случай?

Какво е хипогликемия?

Състояние, при което е налице кръвна захар под 3,3 ммол/л.

Хипогликемията може да възникне главно при хора, които страдат от захарен диабет (разговорно известен като "диабет"). Нашите клетки се нуждаят от захар (глюкоза), която е основният източник на енергия за нашия мозък и мускули. Глюкозата навлиза в клетките на организма чрез хормона инсулин, който се произвежда в панкреаса. При захарен диабет метаболизмът на захарта е нарушен. При диабет тип 1 тялото произвежда твърде малко или изобщо никакъв инсулин. Засегнатите лица трябва да инжектират инсулин до края на живота си.

При диабет тип 2 тялото не може да използва инсулин достатъчно.

Диабет тип 2 е особено широко разпространен.

Около 7,2 процента от хората на възраст от 18 до 79 години имат захарен диабет. 90 до 95 процента от тях имат диабет тип 2. Този вид заболяване обикновено започва коварно. Основните причини са затлъстяването и липсата на упражнения, както и диета, богата на мазнини и захар. Редовните упражнения и балансираната диета могат да доведат до значително подобрение. Диабет тип 1 се причинява от абсолютен дефицит на хормона инсулин. Обикновено започва в детството и юношеството и не е лечим.



Замаяност, умора и липса на концентрация могат да бъдат сред последиците от хипогликемията.

При здрави хора нивото на кръвната захар обикновено е от 3,3 до 7,8 милимола на литър (mmol/l), единицата за измерване на кръвната захар. В случай на хипогликемия, нивото на кръвната захар пада под 3,3 mmol/.

Причините за хипогликемия могат да бъдат:

- човекът, който има диабет, е ял твърде малко
- предозиране на инсулин
- прием на твърде много таблетки за понижаване на кръвната захар
- прекомерно физическо натоварване, в т.ч. и при спортна дейност
- прекомерна консумация на алкохол

Разпознаване на хипогликемия: Симптоми на хипогликемия

Леката хипогликемия обикновено се понася добре и е без вредни последици. Тежката хипогликемия може да доведе до загуба на съзнание и да бъде животозастрашаваща. За да можете да окажете първа помощ при хипогликемия при спешни случаи обаче, първо трябва да разпознаете симптомите на хипогликемията.

Признаците на хипогликемия са много индивидуални. **Най-честите симптоми на хипогликемия** включват:

- Изпотяване
- Треперене
- Сърцебиене
- Повишен апетит или усещане за „вълчи апетит“
- Бледост на лицето

- Объркване и дезориентация
- Нарушения на речта и зрението

При хипогликемия могат да се появят и следните симптоми:

- Безпокойство и раздразнителност
- Усещане за гадене
- Страх
- Световъртеж
- Замъгляване на съзнанието
- Сънливост
- Спазми
- Промени в поведението

Колкото по-ниска е, и колкото по-бързо пада кръвната захар, толкова по-тежки обикновено са симптомите.

Карта за спешни случаи при диабет

Хората с диабет е необходимо да имат и носят винаги със себе си карта на диабетика (съдържащи данни за: име на лицето с адрес и телефон, ползвани инсулин – вид и дози, като и др. антидиабетични лекарства; адрес, име и телефон на лекуващия лекар) – информация, така необходима при спешен случай - напр. при хипогликемия. Картата на диабетика е от изключителна важност за оказващите първа помощ, че пострадалият има диабет.

Хипогликемия при диабет: мерки за първа помощ

В случай на хипогликемия, засегнатото лице трябва незабавно да консумира едно от посочените по-долу предложения за течности или храна, които съдържат въглехидрати, които навлизат в кръвта много бързо:

- глюкоза – течна
- бучка захар
- сок
- лимонада
- 300 мл кока кола
- много зрял банан

В случай на лека хипогликемия обикновено е достатъчно да се приемат 10 до 20 грама глюкоза – това е еквивалентно на чаша плодов сок, таблетки глюкоза, глюкозен гел или бучка захар. Под формата на течна глюкоза у нас може да се намери например „Глюкоспринт плюс“.

Ако е необходимо, се взема глюкоза отново след 15 минути, ако нивата на кръвната захар все още са твърде ниски. И накрая, закуска с бавно смилаеми въглехидрати е идеална, например пълнозърнест хляб или мюсли барче, за да се поддържат нивата на кръвната захар стабилни за дълго време и да се избегне по-нататъшна хипогликемия.

Добре е да се знае: Мазнините забавят ефекта на въглехидратите. Следователно мазните сладки храни като шоколада не са подходящи като незабавна мярка за хипогликемия.



Закуска с бавно смилаеми въглехидрати, например пълнозърнест хляб, поддържа нивата на кръвната захар стабилни в дългосрочен план.

Първа помощ при тежка хипогликемия

В случай на тежка хипогликемия първата помощ зависи от това дали засегнатото лице е в съзнание или не.

Ако човекът с хипогликемия е в съзнание:

- Дайте около 30 грама глюкоза или 0,3 литра кола
- Осигурете тишина и спокойствие
- Измерете нивата на кръвната захар след 15 минути и дайте глюкоза отново, ако е необходимо
- Ако стойностите са се стабилизирани, прием на бавно смилаеми въглехидрати - например пълнозърнест хляб или мюсли бар.

Човекът с хипогликемия не е в съзнание:

- Поставете човека в стабилно странично положение
- В никакъв случай не трябва да слагате нищо в устата му – съществува риск от задушаване.
- **Обадете се на 112!**
- Ако човекът с диабет има комплект за спешни случаи – (глюкагонов комплект за спешни хипогликемични състояния) - глюкагон 1 мг Хипокит, обучени лица могат да поставят инжекцията в мастната или мускулната тъкан. Инжектира се подкожно или в гънка от горния външен мускул на бедрото
- Запазете спокойствие и изчакайте лекар от спешна помощ

Предотвратяване на хипогликемия

Диабетиците трябва да са сигурни, че кръвната им захар е добре контролирана. Всеки, който по-често страда от хипогликемия, трябва да обсъди проблема и възможните причини със своя лекуващ лекар. Също така е важно:

- Воденето на дневник за диабет - може да помогне за идентифициране на индивидуалните причини и предотвратяване на по-нататъшна хипогликемия.
- Преди прекомерни физически натоварвания, в т.ч. спортни дейности, засегнатите трябва да се консултират с лекаря си, за да избегнат хипогликемия.
- Хората с диабет винаги трябва да носят течна глюкоза или глюкозен гел и редовно да проверяват нивата на кръвната си захар.
- Също така е важно да се придържат към диетичния план и да пият малко или никакъв алкохол, ако е възможно.

По материали на Немското диабетично дружество www.diabetesnetz.info.

Превантивни мерки

Добра практика е:

- Работодателите да осигуряват лекарствата за първа помощ за работещи с диабет.
- Лица от персонала на предприятието да бъдат обучени за действия по оказване на първа долекарска помощ на работещи с диабет при състояния на хипогликемия.
- Осигуряване на допълнителни почивки за хранене за работещите диабетици в първата и втората част на работната смяна (извън физиологичните режими на труд и почивка) за поддържане на стабилни нива на кръвната захар и превенция на хипогликемичните състояния на работното място.
- Осигуряване на хладилник за съхранение на инсулин, както и условия за поставяне на инсулин при работещи диабетици.

Първа помощ при хипогликемия

Възможни симптоми:

Треперене, изпотяване, глад, безпокойство, бледност, сърцебиене, нарушено съзнание.

Стойности на кръвната захар, при които се изявяват симптоми на хипогликемията.

Ако се подозира хипогликемия-никога не давайте инсулин!

