

Kan Şekerinin aşırı düşüklüğü (Hipoglisemi)



Hipoglisemi, yani kan şekerinizin normalin altına düşmesi derhal müdahale edilmesi gereken bir durumdur. Şekerinizin 70 mg/dL'den daha düşük olması genelde hipoglisemi olarak kabul edilir. Fakat sizin için hangi değer düşük olarak kabul edilmesi gerektiğine doktorunuz karar verecektir.

Hipoglisemi neden olur?

Herhangi bir öğün veya ara öğünü atlarsanız, her zamankinden daha az yerseniz veya normalden daha fazla egzersiz yaparsanız şekeriniz düşebilir. Hipoglisemi halinde kan şekerinizi yükseltmek için derhal harekete geçmelisiniz, aksi halde baygınlık geçirebilirsiniz.

Hipoglisemi belirtileri nelerdir?

Hipoglisemi belirtileri kişiden kişiye değişebilir. Kendinize özgü belirti ve işaretleri bilmeniz çok önemlidir. Hipoglisemi belirtileri genel olarak aşağıdaki şekilde sıralanabilir.

- Açlık hissi
- Ellerde titreme
- Çarpıntı
- Solukluk
- Terleme veya soğuk terler dökme
- Endişe hali
- Aşırı duygusal tepkiler, sinirlilik veya sabırsızlık
- Konsantrasyon güçlüğü
- Fenalık hissi, mide bulantısı
- Uyku hali
- Zayıflık ve güçsüzlük hissi
- Bulanık görme
- Karıncalanma (dudaklarınızda, dilinizde veya yanaklarınızda)
- Dengesizlik ve sakarlık

- Kabus görme veya uykuda ağlama
 - İnme geçirmek
- Ne yapmalısınız?**

15'e 15 kuralı: 15 gram hızlı etkili karbonhidrat (3 küp şeker) alarak kan şekerinizi normale çıkarmalı ve 15 dk sonra tekrar şeker ölçümünü yapmalısınız. Eğer hala 70 mg/dL'den düşükse, bir kere daha aynı miktarda şeker almalısınız.

Kan şekeriniz normale döndüğünde, bir öğün veya ara öğün olarak şekerinizin yeniden düşmesinin önüne geçmelisiniz.

Ağır hipoglisemi ve glukagon tedavisi

Hipogliseminin düzelmemesi ve şuur bulanıklığına yol açması ciddi bir durumdur. Bu durumda bir başka kişinin yardımı ve glukagon yapılarak hipogliseminizin düzeltilmesi gereklidir.

Glukagon, pankreasta üretilen, hipoglisemi halinde karaciğerde depolanmış olan glukozun serbestleşerek kana karışmasını sağlayan bir hormondur. Glukagon iğnesi kan şekerinizin çok düştüğü ve 15'e 15 kuralının yeterli olmadığı durumlarda kullanılabilir.

Glukagon kitleri reçeteli ilaçlardır. Doktorunuza danışmadan kullanmayınız.

Yakınlarınız hipoglisemiye girmeniz halinde neler yapılması gerektiğini bilmeli ve özellikle de glukagon kitleri konusunda bilgi sahibi olmalıdır.

Ağır hipoglisemideyken,

- İnsülin enjekte etmeyiniz (kan şekerinizi daha da düşürür)
- Yemek veya sıvı almayınız (boğazınıza takılabilir)
- Elinizi ağızınıza sokmayınız (boğulmaya neden olabilir)