

## מידע למטופל

### מניעת היפוגליקמיה במטופל עם סוכרת

היפוגליקמיה הינו מצב בו רמות הגלוקוז (סוכר) בדם נמוכות מטווח הערכים הרצוי.

#### כיצד נוצר מצב של היפוגליקמיה?

- נטילת מינון עודף של תרופות להורדת רמת גלוקוז בדם (כגון אינסולין ואחרים)
- מתן אינסולין ללא צריכה מספקת של פחמימות בתזונה
- ביצוע פעילות גופנית ללא מעקב רמות סוכר לפני ואחרי הפעילות
- הפסקה ארוכה בין ארוחות
- שתיית אלכוהול

#### מהם הסימנים של היפוגליקמיה?

אחד או יותר מהסימנים הבאים, הינם אופייניים למצב של היפוגליקמיה:

היפוגליקמיה קלה - (סימנים מקדימים) חולשה כללית, הזעה, דופק מהיר, תחושת רעב, רעד

היפוגליקמיה קשה – ערפול הכרה / אובדן הכרה

סימני היפוגליקמיה קלה עלולים להעלם כאשר ישנו ריבוי של אירועי היפוגליקמיה בתקופה מסוימת. העלמות הסימנים נקרא "hypoglycemia unawareness" (חוסר מודעות למצב של היפוגליקמיה). מצב זה עלול להיות מסוכן ולגרום ל:

- טשטוש ראייה פתאומי
- בלבול
- נפילות
- הגעה למצב של היפוגליקמיה קשה - ערפול עד אובדן הכרה ללא סימנים מקדימים

#### כיצד מטפלים בהיפוגליקמיה?

חשוב להכיר את שני המושגים הבאים:

1. מנת פחמימה פשוטה - פחמימה המעלה את רמות הגלוקוז באופן מיידי כגון: כוס מיץ תפוזים (לא דיאטטי), תה פושר עם 3 כפיות סוכר, כוס מיץ ענבים וכדו'
2. מנת פחמימה מורכבת - פחמימה המעלה את רמת הגלוקוז באופן איטי יותר כגון: פרוסת לחם עם גבינה/חומוס/אבוקדו

**טיפול בהיפוגליקמיה קלה** - המלווה בתסמיני רעד, רעב, טשטוש ראייה או חולשה

- יש לצרוך מנת פחמימה פשוטה ולמדוד את רמת הגלוקוז בדם כעבור כ 10 דקות
- כאשר לא נצפית עליה ברמת הגלוקוז יש לצרוך מנת פחמימה פשוטה נוספת ולחזור על המדידה
- כאשר נצפית עליה ברמת הגלוקוז יש לצרוך מנת פחמימה מורכבת למניעת היפוגליקמיה בטווח זמן קצר
- יש להימנע מצריכת כמות מופרזת של פחמימות, כדי שרמת הסוכר לא תעלה באופן קיצוני
- חשוב לדעת: במצב של היפוגליקמיה לפני ארוחה מתוכננת, יש לצרוך כמנה ראשונה פחמימה פשוטה ולהמשיך בארוחה המתוכננת.

## טיפול בהיפוגליקמיה קשה

בכדי להיות מוכן לטיפול בהיפוגליקמיה קשה - המלווה בערפול/אבוד הכרה יש להצטייד מהרופא המטפל במזרק "גלוקגון" (המשחרר גלוקוז באופן מידי מהכבד לזרם הדם) ולהדריך את סביבתך הקרובה לשימוש במזרק במקרה של איבוד הכרה .

לאחר השימוש בזריקת גלוקגון יש להזמין אמבולנס ולהתפנות למרכז הרפואי הקרוב לברור סיבת התרחשות ההיפוגליקמיה ומניעת הישנותה.

## מניעת היפוגליקמיה חוזרת:

- יש למדוד גלוקוז בתדירות גבוהה מהרגיל בהתאם להוראות הצוות המטפל בימים שלאחר אירוע היפוגליקמיה
- יש לבצע מדידות גלוקוז גם בלילה במיוחד לאחר שתיית אלכוהול בשעות שלאחר אירוע היפוגליקמיה
- יש להתיעץ עם רופא ולבצע הערכה מחדשת לטיפול התרופתי שלך
- יש לזהות סימני היפוגליקמיה קלה ולטפל בהם לפני החמרה
- יש להימנע מביצוע פעילות גופנית כאשר רמת הגלוקוז נמוכה מ 100 מ"ג/ד"ל
- יש להקפיד על ארוחות מסודרות במהלך היממה
- יש לוודא היטב את מינון התרופה לפני נטילתה למניעת טעויות
- יש להקפיד להצטייד בפחמימה זמינה לכל מקום

**אסור לנהוג ברכב במצב של היפוגליקמיה**

**הטיפול הטוב ביותר בהיפוגליקמיה הוא מניעתה**

חשוב להכיר את הטיפול התרופתי וליטול את הטיפול בהתאם להוראות הצוות המטפל

נשמח לענות על כל שאלה: [Sukeret@szmc.org.il](mailto:Sukeret@szmc.org.il)

בברכת בריאות שלימה

היחידה לאנדוקרינולוגיה ולטיפול בסוכרת