

Hipogluzemia

Zer da hipogluzemia?

Odoleko azukre-maila muga normaletik (50 mg/dl) behera jaitea.

Zer sentitzen da?

Sintomak aldakorrak dira, pertsona batetik bestera aldatu daitezke.

Abisu-sintomak: dardara, izerdi hotza, palpitzioak, ikusmen lausoa, antsietatea, gosea

Hipogluzemia handiagoa bada: pentsatzeko eta hitz egiteko eragozpenak, ahuleria, suminkortasuna, zorabioak, nahastea, logalea.

Garaiz tratatzen ez bada, larria da: Konortea galtzea.

Zergatik gertatzen da?

Ohi baino ariketa fisiko gehiago egiteagatik.

Intsulina-dosi edo ahoko antidiabetiko gehiegi hartzeagatik.

Otorduren edo osagarriren bat atzeratu edo ahazteagatik.

Alkohola edan edo tratamenduaren eragina areagotzen duten medikamentuak hartzeagatik.

Zer egin?

Zalantzan egonez gero URA AZUKREAREKIN!

Eraman beti aldean azukre-zorro bi, karameluak edo fruta.

Abisu-sintomen aurrean (zure neurgailuarekin egiaztatu ahal baduzu, hobe), eten zure jarduera, eta hartu baso erdi zuku edo freskagarri, edo eztea.

Hipogluzemia handiagoa bada, hartu ura azukrearekin,

Behin egoera normalizatutakoan, jan ogia, galletak edo fruta.

Hipogluzemialdi baten ondoren, egin glukosa-kontrolak 2 ordutik behin. Izan ere, "hipergluzemia errektiboak" izan ditzakezu.

Gogoratu

Konortea galdu baduzu edo jateari uko egin badiozu. Ez behartu jatea edo edatea.

Deitu larrialdietako mediku-taldeari.

Aldez aurretik trebatutako senide edo lagunaren bat baduzu, GLUCAGON erabili dezakezu.

Zure onera etortzen zarenean, hartu zukua edo antzeko zerbait

Nola saihestu hipogluzemiak?

Ezer baino lehen kausak saihestuz.

Jarraitu agindutako ordutegia.

Ez utzi inoiz jatek zure elikadura-planean gomendatutako irin-kopurua (pasta, patatak, arroza, ogia), fruta, esnea.

Gehitu fruta ale bat edo 2-3 tostada, baldin eta ohi baino gehiago ibili bazara edo aparteko ariketa fisikoa egin baduzu.

“HIPOGLUZEMIAREN TRATAMENDURIK HOBERENA PREBENTZIOA DA”