

ΔΙΑΒΗΤΗΣ & ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

υπογλυκαιμία ...
όταν το σάκχαρο
είναι **λιγότερο**
από **72 mg/dl**



ελέγχουμε
ΤΟ διαβήτη™

Η υπογλυκαιμία είναι ο ιατρικός όρος που περιγράφει την κατάσταση όταν το σάκχαρο μας είναι λιγότερο από 72 mg/dl.

Η καλύτερη άμυνα για την υπογλυκαιμία είναι ο τακτικός έλεγχος του σακχάρου και η σωστή ρύθμισή του. Το σημαντικό είναι να αναγνωρίσουμε τα σημάδια της υπογλυκαιμίας και να την αντιμετωπίσουμε άμεσα.

Αν μας συμβαίνουν συχνά επεισόδια υπογλυκαιμίας σημαίνει ότι δεν έχει ρυθμιστεί το σάκχαρό μας και θα πρέπει να απευθυνθούμε στον ιατρό μας προκειμένου να μας υποδείξει τις ενέργειες που θα πρέπει να ακολουθήσουμε.

Ποια μπορεί είναι τα αίτια της υπογλυκαιμίας;

- Μεγάλη δόση ινσουλίνης
- Κατανάλωση αλκοόλ (ειδικά με άδειο στομάχι)
- Έντονη άσκηση
- Λήψη λιγότερης τροφής από το κανονικό (παράλειψη γευμάτων)
- Υψηλές θερμοκρασίες
- Αλλαγή φαρμακευτικής αγωγής
- Στρες ή περιοδική αδιαθεσία

Μια ήπιας μορφής υπογλυκαιμία μπορεί να μην είναι επικίνδυνη αλλά μπορεί να εξελιχθεί σε μια σοβαρή υπογλυκαιμία πολύ εύκολα με πολύ χειρότερες συνέπειες.

Κάθε ένας είναι μοναδικός και η αντίδρασή του στο χαμηλό σάκχαρο είναι διαφορετική. Σημασία έχει να μπορούμε να αντιληφθούμε τα στοιχεία εκείνα που υποδηλώνουν την υπογλυκαιμία.

Ποιά μπορεί να είναι τα σημάδια της υπογλυκαιμίας;

Ήπια υπογλυκαιμία	Μέτρια υπογλυκαιμία	Σοβαρή υπογλυκαιμία
Ιδρώτας	Αδυναμία	Θολή όραση
Πείνα	Παράλογη ή επιθετική συμπεριφορά	Λιποθυμία
Ανησυχία	Ευερεθιστότητα ή εκνευρισμός	Αδέξιες κινήσεις
Τρέμουλο		Σύγχυση ή ζάλη
Χλωμή όψη		Αίσθημα μέθης
Ταχυκαρδία		

Αντιμετωπίζοντας την υπογλυκαιμία



Πώς αποφεύγουμε την υπογλυκαιμία

- ▶ Δεν παραλείπουμε ούτε μεταθέτουμε τα γεύματά μας. Αν για κάποιο λόγο δεν μπορούμε να φάμε το γεύμα μας τρώμε ένα φρούτο ή μια μπάρα δημητριακών, ώστε τα επίπεδα σακχάρου μας να μην πέσουν χαμηλά.
- ▶ Ελέγχουμε τακτικά το σάκχαρό μας, ώστε να εντοπίσουμε τυχόν αυξομειώσεις κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων στιγμών της ημέρας.
- ▶ Ελέγχουμε το σάκχαρό μας πριν από την άσκηση, αλλά και μετά το πέρας της.
- ▶ Έχουμε πάντα μαζί μας ταμπλέτες γλυκόζης, ώστε να αντιμετωπίσουμε απρόοπτα επεισόδια υπογλυκαιμίας.

Οι πληροφορίες που παρέχονται στο παρόν φυλλάδιο είναι για γενική ενημέρωση και σε καμία περίπτωση δεν δύνανται να αντικαταστήσουν τις συμβουλές / οδηγίες του ιατρού σας.
Για οποιοδήποτε θέμα υγείας θα πρέπει να συμβουλευέστε πρώτα τον ιατρό σας.

Ζούμε καλά και είμαστε καλά. Η θετική ενέργεια είναι πηγή ζωής και υγείας.



μέλος του φαρμακευτικού ομίλου the MENARINI Group [έδρα Φλωρεντία, Ιταλία]

Λεωφ. Βουλιαγμένης 575, 16451 Αργυρούπολη
Γραμμή Εξυπηρέτησης: 801 11 44400 (210 9950 600 από κινητό)
e-mail: inform@menarinidiagnostics.gr, www.menarinidiagnostics.gr

Η υπογλυκαιμία είναι η συχνότερη παρενέργεια της αντιδιαβητικής αγωγής.

Η καλύτερη άμυνα είναι ο τακτικός και αξιόπιστος αυτοέλεγχος του σακχάρου...



Πληροί τις απαιτήσεις του ISO 15197:2013 2η έκδοση

Μετρητής σακχάρου
Glucomen® areo

- **Ανέπαφη μεταφορά δεδομένων**
- **Δείκτες γεύματος & άσκησης**
- **Αντιστάθμιση αιματοκρίτη & θερμοκρασίας**
- **Μεγάλη φωτιζόμενη οθόνη**
- **Ρυθμιζόμενοι δείκτες Υπό/Υπέρ-γλυκαιμίας**

ενημερωθείτε για το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΝΟΜΙΩΝ