Hypoglykémie

MUDr. Jana Psottová, diabetologická ordinace Praha

Jak hypoglykémii poznat?

Klinické příznaky se mohou u každého pacienta s cukrovkou mírně lišit a nemusí být přítomny všechny. **Mezi nejčastější příznaky hypoglykémie patří:** třes, pocení, zvýšení pulzu, nervozita, hlad, závrať, únava, úzkost, bledost, nesoustředěnost, snížení psychické výkonnosti až zmatenost či agresivita, nevolnost, bolest hlavy, poruchy zraku jako např. zamlžené či dvojité vidění, porucha jemných pohybů, poruchy řeči, celková slabost, i křeče, bezvědomí a jiné. **POZOR: Člověk s hypoglykémií může vypadat jako opilý a můžou si ho laici a někdy i odborníci snadno splést s opilým člověkem.** Jednoznačné potvrzení hypoglykémie lze velmi jednoduše provést změřením hladiny krevního cukru (i s pomocí glukometru v průběhu několika sekund až minut).

Jaké typy hypoglykémie existují?

Hypoglykémie můžeme rozdělit podle rychlosti vzniku, délky trvání hypoglykémie a podle celkového stavu organismu na lehkou (lehkou hypoglykémii zvládne pacient sám, nepotřebuje pomoc druhé osoby), těžkou (při těžké hypoglykémii vyžaduje pacient pomoc okolí, a to nejen lidí blízkých, ale někdy i pomoc zdravotníků).

Kdy se hypoglykémie objevuje?

U pacientů s cukrovkou léčených pomocí inzulinu je hypoglykémie tolerována 1-3 x týdně (toto se může lišit u pacientů s diabetem 1. typu oproti pacientům s diabetem 2. typu, též podle použitého druhu inzulinu a počtu aplikací inzulinu za den). Občas je hypoglykémie nevyhnutelná. Neznamená to ale, že se hypoglykémie vyskytuje jen u pacientů léčených inzulinem. Může se samozřejmě vyskytnout u všech pacientů s cukrovkou. Významně nižší riziko hypoglykémií hrozí pacientům s diabetem 2. typu, kteří jsou léčeni moderními antidiabetiky - více v článku Inkretiny: Moderní léčba diabetu 2. typu.

Jaké jsou příčiny hypoglykémie?

Každá hypoglykémie má svoji příčinu, i když někdy ji neobjevíme. Po příčině je potřeba cíleně pátrat, abychom dalším zbytečným hypoglykémiím

zabránili. **Mezi velmi časté příčiny patří zvýšená fyzická aktivita, vynechání pravidelného jídla, též alkohol, jehož účinky se zesilují při vynechání jídla či fyzické aktivitě (POZOR na tanec, konzumaci alkoholu a vynechání jídla současně)!** Dalšími příčinami vzniku hypoglykémie může být nevhodně zvolená dávka inzulinu, záměna krátkodobého inzulinu za dlouhodobý, nebo omylem podaná jedna dávka inzulinu dvakrát, dále některé jiné choroby, razantní změna ve stravovacích návycích při zahájení např. redukční diety nebo při přechodu na vegetariánskou stravu a pozor, patří sem i změna jídelníčku při cestování, některé léky a jiné, vzácnější příčiny.

První pomoc při hypoglykémii

Často se vyskytne hypoglykémie bez příznaků, je mírná a není potřeba zásadních opatření. **Rychlou a účinnou první pomocí je požití jednoduchého cukru (glukózy) v rychle vstřebatelné formě: sladký nápoj (Coca-Cola, džus, sladký čaj apod.) nebo hroznový, rychle rozpustný cukr (k dostání v lékárnách ve formě ruličky, která obsahuje celkem 40 g sacharidů a k 1. pomoci je doporučeno 5 ks z ruličky). Je vhodné sníst asi 10-20 g sacharidů (větší množství se nedoporučuje, protože tím výrazně rozkolísáme hladinu glukózy).** POZOR: sladké tekutiny se nemohou podat člověku, který z jakéhokoliv důvodu (opilost, bezvědomí, zvracení atd.) nespolupracuje, protože by mohl tekutiny vdechnout a udusit se. U pacientů s diabetem 1. typu často lékaři předepisují glukagon pro první pomoc, což je jednorázová injekce určená pro tento případ - buď si ji může aplikovat pacient sám, nebo to provede osoba blízká (rodinný příslušník, spoluzaměstnanci apod.). Některým pacientům v případě lehké hypoglykémie pomůže si po doplnění sacharidů na chvíli lehnout a zdřímnout si. Pokud je však pacient v takovém stavu, že není schopný si sám pomoci, neváhejte a zavolejte rychlou zdravotnickou pomoc (telefonní číslo 155). Pokud se Váš lékař na pravidelných kontrolách neptá na hypoglykémie, je důležité ho o nich informovat aktivně. Někdy je nutné vyhledat ošetřujícího lékaře i mimo plánovanou kontrolu a hledat společně příčinu hypoglykémií a eventuálně upravit dávku inzulinu či léků.

Důležité na závěr

Hypoglykémie vede většinou k rozkolísání hodnot glykémií, a proto není žádoucím stavem. Snažíme se tudíž hypoglykémiím předcházet. Léčba cukrovky pomocí inzulinu s sebou vždy ponese riziko hypoglykémie, ale to nás nesmí odradit ve snaze dosáhnout co nejlepší kompenzace nemoci. Důležitý je aktivní přístup pacienta, odhalení příčiny hypoglykémie a její odstranění. Váš lékař by Vám měl pomoci ve správném a včasném odhalení hypoglykémií a najít spolu s Vámi vhodná opatření ke snížení jejich výskytu, protože na druhé straně vah leží snaha o co nejtěsnější kompenzaci (dosažení co nejlepší hodnoty glykovaného hemoglobinu), abychom zabránili vzniku diabetických komplikací nebo je co nejvíce oddálili.