

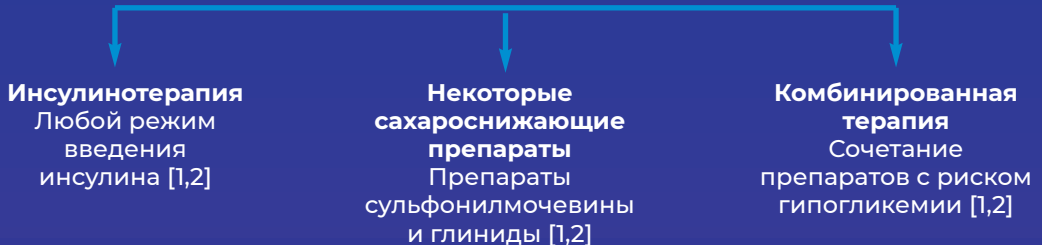
Памятка пациента (занятие 6)

Гипогликемия: как распознать, купировать и предотвратить

Гипогликемия – снижение уровня глюкозы до 3,9 ммоль/л и ниже. [1]
Глюкоза – основной источник энергии для головного мозга. Поэтому важно вовремя заметить снижение сахара и принять меры. [1]
3,9 ммоль/л и ниже – ДЕЙСТВУЙТЕ!



Кто в группе риска?



КАК РАСПОЗНАТЬ?

- Вегетативные симптомы:**

 - потливость;
 - дрожь;
 - сердцебиение;
 - бледность. [1]
- Нейрогликопенические симптомы:**

 - сильный голод;
 - слабость;
 - нарушение зрения;
 - головная боль;
 - трудности с концентрацией. [1]

При появлении симптомов необходимо измерить уровень глюкозы. [1]

Тяжелая гипогликемия – человек не может справиться самостоятельно. [1]
Возможны:

- спутанность сознания;
- необычное поведение или агрессия;
- выраженная слабость;
- потеря сознания;
- кома.

Требуется срочная помощь окружающих.

Почему это происходит?

- 🪡 Передозировка препаратов [1,2]
- 🍴 Пропуск приема пищи или недостаток углеводов [1]
- 🏃 Необычная или интенсивная физическая нагрузка [1]
- 🍷 Алкоголь [1]

Что делать?

Правило «быстрых углеводов»	Через 15 минут	Если человек без сознания
При уровне глюкозы 3,9 ммоль/л и ниже: 100-200 мл сладкого сока или напитка или 4 кусочка сахара / 4-5 таблеток декстрозы [1]	Повторно измерить уровень глюкозы: выше 4,0 ммоль/л – обычный прием пищи с углеводами. 3,9 ммоль/л и ниже – повторить прием быстрых углеводов [1]	Не давать еду или напитки через рот. Использовать глюкагон, если он доступен. Вызвать скорую помощь – 112 [1]

«Тихая» гипогликемия
Иногда организм перестает подавать привычные сигналы тревоги. Человек может не чувствовать дрожь, потливость или сердцебиение и не заметить опасное снижение глюкозы. [1]
Регулярный контроль помогает выявить гипогликемию еще до появления симптомов. [1]

- Как предотвратить?**
- Регулярно контролировать уровень глюкозы
 - Не пропускать приемы пищи
 - Учитывать физическую активность
 - Всегда иметь при себе быстрые углеводы
 - Анализировать повторяющиеся эпизоды
 - Обсуждать гипогликемию с лечащим врачом [1,2]

- Современные технологии позволяют:**
- 📊 отслеживать уровень и динамику глюкозы;
 - 📈 выявлять индивидуальные закономерности;
 - 📱 сохранять результаты измерений;
 - 👤 делиться данными с лечащим врачом [1]

Глюкометр Контур Плюс Элит + Контур Диабитис = Контроль в единой системе
Глюкометр Контур Плюс Элит напрямую подключается к мобильному приложению Контур Диабитис. [3]

Результаты измерений автоматически передаются в приложение через Bluetooth. [3]
Это позволяет:

- видеть динамику уровня глюкозы;
- вносить дополнительную информацию о питании и лечении;
- анализировать показатели за 7, 14, 30 и 90 дней;
- отслеживать индивидуальные тенденции;
- формировать отчеты для врача. [3]

Своевременное распознавание симптомов, знание алгоритма купирования и регулярный контроль уровня глюкозы помогают снизить риск тяжелой гипогликемии.



Литература:

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes. 6. Glycemic Goals, Hypoglycemia, and Hyperglycemic Crises: Standards of Care in Diabetes – 2026 // Diabetes Care. – 2026. – Vol. 49, Suppl. 1. – P. S132–S149. – DOI: 10.2337/dc26-S006– URL: https://diabetesjournals.org/care/article/49/Supplement_1/S132/163927/6-Glycemic-Goals-Hypoglycemia-and-Hyperglycemic
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes. 9. Pharmacologic Approaches to Glycemic Treatment: Standards of Care in Diabetes– 2026 // Diabetes Care. – 2026. – Vol. 49, Suppl. 1. – P. S183–S215. – DOI: 10.2337/dc26-S009. – URL: https://diabetesjournals.org/care/article/49/Supplement_1/S183/163934/9-Pharmacologic-Approaches-to-Glycemic-Treatment
3. Ascensia Diabetes Care. Contour®Plus Elite: Meter Comparison. – URL: <https://diabetes.ascensia.com.ru/products/blood-glucose-meter-contour-plus-elite/>

РУ № РЗН 2022/19118 от 15.12.2022 г., НРЗН 2015/2584 от 17.12.2018 г.

Имеются противопоказания, перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом и ознакомиться с руководством пользователя.