

«Διαβήτης: Όταν η υπογλυκαιμία περνάει... απαρατήρητη», από τον Άγγελο Κλείτσα, Ειδικό Παθολόγο – Διαβητολόγο και το yourdoc.gr!

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι ένα χρόνια μεταβολικό νόσημα το οποίο χαρακτηρίζεται από υψηλές τιμές γλυκόζης στο αίμα –το απλό σάκχαρο που δίνει ενέργεια στα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού. Αναπτύσσεται όταν ο οργανισμός δεν παράγει ή δεν χρησιμοποιεί αποτελεσματικά μια ορμόνη που ονομάζεται ινσουλίνη, η οποία βοηθά στην απομάκρυνση του πλεονάσματος γλυκόζης από το αίμα.

Η υπογλυκαιμία είναι ένα από τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει στην καθημερινότητά του το άτομο με σακχαρώδη διαβήτη. Συμβαίνει όταν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μειώνονται κάτω από τα φυσιολογικά επίπεδα (συνήθως κάτω από 70 mg/dl) και εμφανίζεται σε άτομα που λαμβάνουν θεραπεία με ινσουλίνη ή αντιδιαβητικά φάρμακα.

Οι περιπτώσεις στις οποίες η υπογλυκαιμία εμφανίζεται συχνότερα, είναι όταν:

- Το άτομο παραλείπει ή καθυστερήσει κάποιο από τα γεύματα της ημέρας ή η ποσότητα του φαγητού του είναι λιγότερη από το συνηθισμένο.
- Καταναλώσει αλκοόλ, ακόμη και σε μέτρια ποσότητα.
- Κάνει έντονη άσκηση, χωρίς να ελαττώσει τη δόση της ινσουλίνης ή να αυξήσει την ποσότητα του φαγητού.
- Για οποιονδήποτε λόγο κάνει περισσότερη ινσουλίνη απ' ό,τι χρειάζεται ή παίρνει μεγαλύτερη δόση αντιδιαβητικών δισκίων.

Συμπτώματα

Στα πιο κοινά συμπτώματα της υπογλυκαιμίας, τα οποία μπορεί να ποικίλουν από άτομο σε άτομο, περιλαμβάνονται η πείνα, εφίδρωση, πονοκέφαλος, ζάλη, θολή όραση, τρέμουλο, ναυτία, ταχυκαρδία, υπνηλία, έλλειψη συγκέντρωσης, νευρικότητα, συμπεριφορά μεθυσμένου, αδυναμία και ξαφνική κούραση.

Ορισμένα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη αισθάνονται κάποια από τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας, όταν το σάκχαρό τους είναι σε υψηλότερα επίπεδα από τα 70 mg/dl. Συνήθως έχουν υψηλές τιμές σακχάρου για μεγάλα χρονικά διαστήματα και αρχίζουν να νιώθουν άσχημα όταν το σάκχαρό τους είναι κοντά στα 100 mg/dl. Η καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου θα βοηθήσει τα άτομα αυτά να νιώθουν τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας σε χαμηλότερες τιμές σακχάρου.

Ανεπίγνωστη υπογλυκαιμία

Ανεπίγνωστη υπογλυκαιμία είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία ένα άτομο έχει χαμηλό σάκχαρο, αλλά δεν το αντιλαμβάνεται. Από τη στιγμή που η υπογλυκαιμία δεν γίνεται αντιληπτή, δεν γίνεται προσπάθεια για να διορθωθεί, η κατάσταση εξελίσσεται και επιδεινώνεται και είναι πολύ πιθανό να καταλήξει σε κώμα.

Αυτού του είδους η υπογλυκαιμία συμβαίνει συνήθως σε ινσουλινοθεραπευόμενα άτομα που έχουν αυστηρούς στόχους. Επίσης, η ανεπίγνωστη υπογλυκαιμία συμβαίνει συχνότερα σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 που έχουν τη νόσο αρκετό καιρό και εκδηλώνουν συχνά υπογλυκαιμίες.

Το άτομο θα πρέπει να συμβουλευτεί τον γιατρό του όταν δεν καταλαβαίνει τις υπογλυκαιμίες ή με την πάροδο του χρόνου γίνονται λιγότερο αντιληπτές και σε χαμηλότερες τιμές σακχάρου στο αίμα.

Νυχτερινή υπογλυκαιμία

Η νυχτερινή υπογλυκαιμία συμβαίνει κατά τη διάρκεια του ύπνου

και συχνά δεν γίνεται αντιληπτή. Το άτομο στην περίπτωση αυτή μπορεί να ξυπνήσει με έντονο πονοκέφαλο και ιδρώτα, ενώ ο ύπνος του μπορεί να ήταν ανήσυχος και με εφιάλτες. Το επόμενο πρωί μάλιστα μπορεί να δει πολύ υψηλό σάκχαρο ως αποτέλεσμα της νυκτερινής υπογλυκαιμίας.

Πρόληψη

Ο καλύτερος τρόπος πρόληψης των υπογλυκαιμιών είναι ο συχνός έλεγχος των επιπέδων σακχάρου, αλλά και η σωστή προετοιμασία για [την αντιμετώπισή τους](#). Ο συχνός έλεγχος του σακχάρου είναι απαραίτητος ιδιαίτερα σε άτομα που έχουν χάσει βάρος ή είναι σε σχήματα εντατικής ινσουλινοθεραπείας και έχουν αυστηρούς στόχους ρύθμισης ή ασκούνται έντονα και τακτικά.

Επίσης, σημαντικό είναι το άτομο να ακολουθεί ένα σταθερό πρόγραμμα διατροφής και άσκησης και να προσαρμόζει κατάλληλα τη διατροφή και τη δόση της ινσουλίνης ή των δισκίων τις ημέρες που προβλέπεται έντονη σωματική κόπωση, σε συνεννόηση πάντα με τον γιατρό.

Άγγελος Κλείτσας

Ειδικός Παθολόγος – Διαβητολόγος

Εθνικής Αντιστάσεως 74 & Αίαντος

Καλαμαριά, 55133

Θεσσαλονίκη

Τηλ. 2310 488688

Κιν. 6946061863

Email ad. info@aklitsas.gr

<http://yourdoc.gr/diavitis-ypoglykaimia-aparatiriti/>

(Photo credit: [PracticalCures](#) via [Foter.com](#) / [CC BY](#))

