

Σακχαρώδης διαβήτης και υπογλυκαιμία: «0 κανόνας του 15» από τον Ειδικό Παθολόγο – Διαβητολόγο Άγγελο Κλείτσα και το yourdoc.gr!

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι πάθηση που χαρακτηρίζεται από υψηλές τιμές γλυκόζης στο αίμα (το απλό σάκχαρο που δίνει ενέργεια στα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού). Ο διαβήτης 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 ένας από τους παράγοντες που θα πρέπει να προσέξει ένας διαβητικός. Συγκεκριμένα, υπογλυκαιμία είναι η κατάσταση κατά την οποία το σάκχαρο του αίματος πέφτει κάτω από 70ml/dl και μια σειρά από συμπτώματα κάνουν την εμφάνισή τους: πείνα, εφίδρωση, πονοκέφαλος, ζάλη, θολή όραση, τρέμουλο, ναυτία, ταχυκαρδία, υπνηλία, έλλειψη συγκέντρωσης, νευρικότητα, συμπεριφορά μεθυσμένου, αδυναμία, ξαφνική κούραση.

Σημειωτέον ότι τα παραπάνω συμπτώματα είναι τα πιο κοινά, ωστόσο μπορεί να ποικίλουν από άτομο σε άτομο.

Προκειμένου να αντιμετωπισθεί, ο ασθενής μπορεί να εφαρμόσει τον «κανόνα του 15» σε 3 βήματα:

1. Μετρήστε το σάκχαρό σας και βεβαιωθείτε ότι η τιμή είναι κάτω από 70ml/dl, γιατί πολλές φορές τα συμπτώματα δεν είναι πάντα αντιληπτά

2. Καταναλώστε αμέσως 15 γρ. γρήγορου υδατάνθρακα.

E%AF/