

«Υπογλυκαιμία: 10 Αποδεδειγμένες Στρατηγικές για να την Αποτρέψετε», από το glykouli.gr!

Για όσους ανθρώπους κάνουν χρήση ινσουλίνης, η υπογλυκαιμία είναι μια σοβαρή απειλή για την σωματική, τη διανοητική και την συναισθηματική τους ασφάλεια. Ο εγκέφαλος είναι από τα πρώτα όργανα που επηρεάζονται, καθώς όταν δεν έχει αρκετό «καύσιμο» δημιουργείται σύγχυση και ανικανότητα στη λήψη αποφάσεων. Παρατεταμένες υπογλυκαιμίες μπορούν να οδηγήσουν σε απώλεια συνείδησης, κώμα ή ακόμα και θάνατο.

Οι υπογλυκαιμίες, λοιπόν, επηρεάζουν τις κινήσεις, τις σκέψεις και πρακτικά οτιδήποτε λέτε ή κάνετε. Το σίγουρο, λοιπόν, είναι ότι **πρέπει να αποφεύγονται**. Όλοι οι χρήστες ινσουλίνης θα βρεθούν κάποια στιγμή αντιμέτωποι με μια υπογλυκαιμία. Ελαφρές υπογλυκαιμίες μία ή δύο φορές την εβδομάδα δεν είναι κάτι παράλογο. Αυτό, όμως που δεν είναι λογικό, είναι να έχετε συχνά περιστατικά υπογλυκαιμίας. Σε γενικές γραμμές, αν περισσότερο από το 10% (δηλαδή 1 στις 10) των μετρήσεων που κάνετε μέσα στη μέρα είναι κάτω από 70mg/Dl, τότε θεωρούνται πολλές.

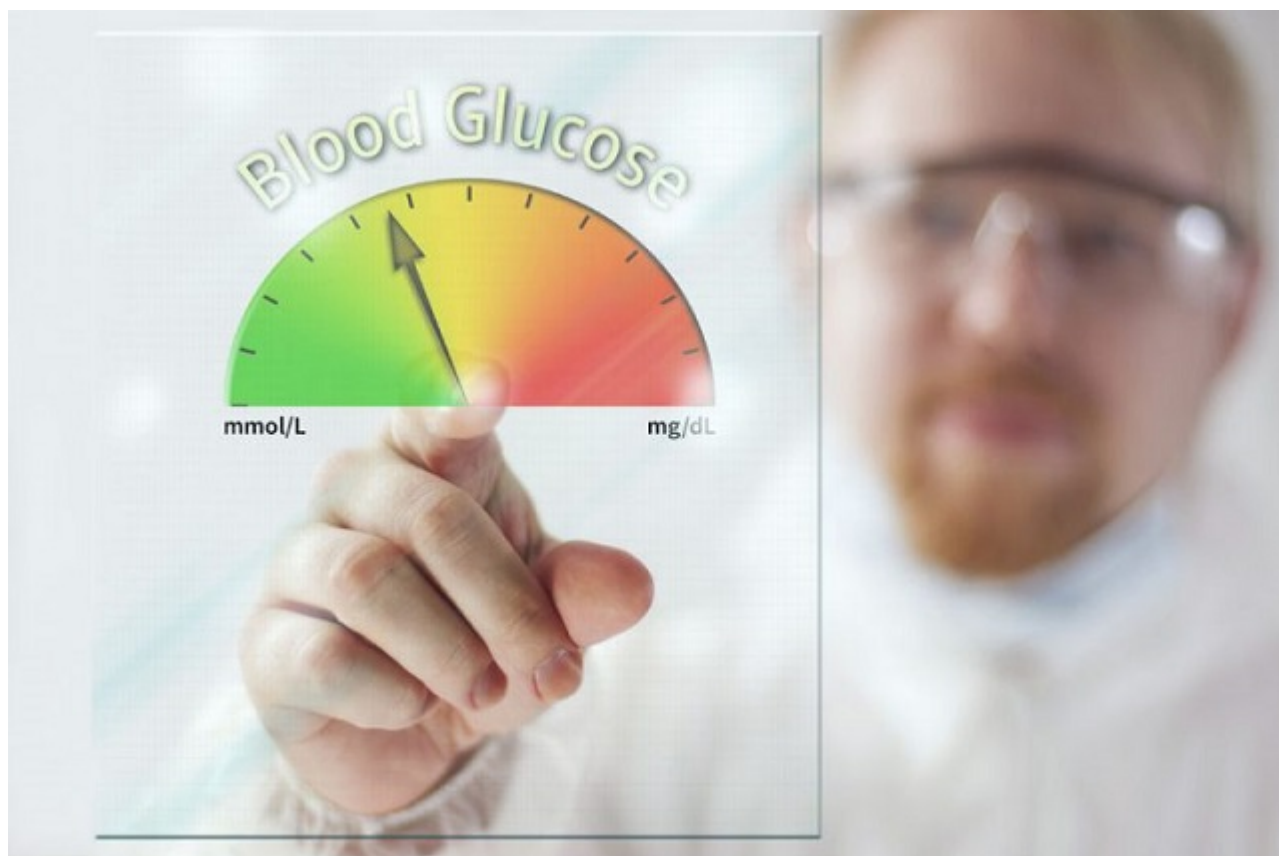
Μπορεί να μην είναι δυνατό να αποφύγετε πλήρως τις υπογλυκαιμίες, υπάρχουν όμως κάποια πράγματα που μπορούν να μειώσουν τα περιστατικά και τη σοβαρότητά τους.

Προσαρμόστε το πρόγραμμα ινσουλίνης στις ανάγκες σας. Τα «πάνω-κάτω» της ινσουλίνης πρέπει να συμπίπτουν με τα πάνω και κάτω του σακχάρου σας. Χρειάζεστε την ινσουλίνη μακράς

διαρκείας σε συνδυασμό με ταχείας δράσης. Τα υπερταχέα ανάλογα είναι προτιμότερα κατά την διάρκεια των γευμάτων γιατί η επίδρασή τους σταματάει γρήγορα και είναι λιγότερο πιθανό να σας προκαλέσουν προγευματική υπογλυκαιμία.

Βάλτε τον κατάλληλο στόχο. Αυτό σημαίνει πως πρέπει να σκεφτείτε τα επίπεδα του σακχάρου στα οποία «στοχεύετε» όταν παίρνετε αποφάσεις για τις δόσεις που θα χρησιμοποιήσετε στα γεύματα. Για τους περισσότερους αυτά τα επίπεδα είναι 100 ή 120. Αν στοχεύετε σε χαμηλότερα επίπεδα, δεν αφήνετε περιθώριο λάθους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε υπογλυκαιμία.

«Καλύψτε» τα υψηλά σάκχαρα σωστά. Κάθε μονάδα ινσουλίνης θα ρίξει κατά ένα συγκεκριμένο ποσοστό το σάκχαρο σας, το ποσοστό όμως αυτό μπορεί να διαφέρει μέσα στη μέρα. Για τους περισσότερους ανθρώπους, κάθε μονάδα ρίχνει το σάκχαρο περισσότερο το βράδυ σε σχέση με την υπόλοιπη μέρα. Να είστε σίγουροι ότι η «διόρθωση» ανταποκρίνεται σε αυτό το ποσοστό. Επίσης, να είστε σίγουροι πως λάβατε υπόψη σας την «αχρησιμοποίητη» ινσουλίνη – το ποσοστό που είναι ακόμα ενεργό από προηγούμενη δόση.



Προσαρμόστε ανάλογα με τη λήψη υδατανθράκων. Οι υδατάνθρακες έχουν πολύ μεγάλη επίδραση στο σάκχαρο. Μάθετε να προσαρμόζετε την γευματική ινσουλίνη στη λήψη υδατανθράκων. Και μην ξεχνάτε να αφαιρείτε τις φυτικές ίνες από τις μετρήσεις. Οι φυτικές ίνες συμπεριλαμβάνονται στους συνολικούς υδατάνθρακες αλλά δεν ανεβάζουν το σάκχαρο.

Παρατείνετε/καθυστερήστε την γευματική ινσουλίνη αν χρειαστεί. Δεν περνάνε όλοι οι υδατάνθρακες από την διαδικασία της πέψης με τον ίδιο ρυθμό. Οι τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη χρειάζονται αρκετές ώρες για να ανεβάσουν το σάκχαρο. Αν πάρετε όλη τη δόση της ταχείας ινσουλίνης πριν το γεύμα, θα λειτουργήσει πολύ νωρίτερα από την ώρα που θα ανέβει το σάκχαρο. Αυτό σημαίνει υπογλυκαιμία.

Προσαρμόστε την ινσουλίνη ανάλογα με τη σωματική δραστηριότητα. Η σωματική δραστηριότητα συνήθως ρίχνει το σάκχαρο, επιταχύνοντας την πρόσληψη γλυκόζης από τα κύτταρα των μυών και κάνοντάς τα πιο ευαίσθητα στην ινσουλίνη. Είναι λογικό να μειώσετε την γευματική ινσουλίνη αν το πλάνο σας

έχει σωματική δραστηριότητα μετά το γεύμα. Για δραστηριότητα πριν ή μεταξύ γευμάτων, μετρήστε το σάκχαρό σας και φάτε ένα σνακ πριν την άσκηση.

Προσέξτε την επίδραση του αλκοόλ. Ενώ πολλά αλκοολούχα ποτά περιέχουν υδατάνθρακες που ανεβάζουν γρήγορα το σάκχαρο, το ίδιο το αλκοόλ έχει την τάση να ρίχνει το σάκχαρο αρκετές ώρες μετά. Ίσως χρειαστεί να χαμηλώσετε τη βασική σας ινσουλίνη μετά το ποτό ή να καταναλώσετε σνακ με υδατάνθρακες (χωρίς ινσουλίνη) για να αποφύγετε την υπογλυκαιμία κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Κάντε συχνές μετρήσεις. Η ρύθμιση του σακχάρου είναι σαν να οδηγείτε αυτοκίνητο. Αν η προσοχή σας είναι σε εγρήγορση και έχετε τα χέρια σας στο τιμόνι, κατά πάσα πιθανότητα δεν θα τρακάρετε. Αν κλείσετε τα μάτια σας και αφήσετε το τιμόνι για αρκετή ώρα, είναι πιθανό να καταλήξετε σε κάποιο χαντάκι. Όσο, λοιπόν, μετράτε το σάκχαρό σας συχνά, είναι λιγότερο πιθανό να καταλήξετε σε υπογλυκαιμίες ή υπεργλυκαιμίες. Αν πιάσετε τα πιθανά προβλήματα νωρίς, θα έχετε χρόνο να τα διορθώσετε πριν γίνουν πολύ σοβαρά.

Σκεφτείτε ένα σύστημα συνεχούς καταγραφής γλυκόζης (CGM). Οι συνεχείς καταγραφείς γλυκόζης έχουν ενσωματωμένες ειδοποιήσεις ώστε να γνωρίζετε πότε η γλυκόζη πλησιάζει σε χαμηλά επίπεδα. Παρόλο που δεν «πιάνει» όλες τις υπογλυκαιμίες, θα πιάσει τη μεγάλη τους πλειοψηφία πριν το νιώσετε εσείς οι ίδιοι.

Αν χάλασε, φτιάξτε το! Εξετάστε τις μετρήσεις σας κάθε δύο εβδομάδες. Αν παρατηρήσετε πολλές χαμηλές μετρήσεις μια συγκεκριμένα ώρα της μέρας, κάντε κάτι γι αυτό. Μην κάνετε τα ίδια πράγματα ξανά και ξανά, περιμένοντας διαφορετικά αποτελέσματα!

GlykouliGr

<http://glykouli.gr/11348/ipoglikemia-10-apodedigmenes-stratigi>

[kes-gia-na-tin-apotrepsete/](#)