

# Первая помощь при гипо- и гипергликемии

Сохраните свою жизнь и здоровье –  
контролируйте сахар!



**Гипогликемия** – это состояние, при котором отмечается снижение уровня глюкозы (сахара) в крови. Нормальный уровень глюкозы в периферической крови колеблется в интервале от 3,3 до 5,5 ммоль/л.

## Причины гипогликемии при сахарном диабете:

- снижение или отсутствие поступления легкоусвояемых углеводов с пищей, пропуск трапезы, длительный вынужденный голод;
- неверно подобранные дозы препаратов инсулина (больше, чем необходимо пациенту);
- активная физическая нагрузка, при которой человек активно расходует калории;
- прием алкогольных напитков.

## Симптомы гипогликемического состояния:

тошнота и рвота; ощущение голода; головная боль и слабость; сонливость; частое мочеиспускание; затуманенное зрение; нарушение координации; страх, паника, тремор рук; бледность кожных покровов и др.

## Помощь при гипогликемии:

- при уровне глюкозы крови  $< 3.9$  ммоль/л - риск развития гипогликемии и требуется начинать мероприятия по купированию гипогликемии независимо от наличия или отсутствия симптомов.
- при уровне глюкозы крови  $< 3.0$  ммоль/л, с симптомами или без – клинически значимая гипогликемия, требующая немедленного купирования: сахар (2-4 куса по 5 г, лучше растворить), 100–200 мл фруктового сока/лимонада на сахаре. Если через 15 минут не купируется, повторить. После купирования съесть 1-2 ХЕ длинных углеводов (бутерброд с колбасой/маслом, кашу).



При легком снижении уровня глюкозы в крови человек может сам оказать себе первую помощь – для этого достаточно съесть любой продукт, содержащий легкоусвояемые углеводы или выпить несколько глотков фруктового сока.

Но гипогликемия средней или тяжелой степени требует обязательного вызова неотложной помощи, часто – госпитализации.

Если вы увидели значения глюкозы крови **менее 2,5 ммоль/л** - в незамедлительном порядке вызывайте бригаду скорой медицинской помощи (телефон с мобильного 103 или 112) - данное состояние является жизнеугрожающим!

**Гипергликемия** – это состояние, при котором повышается уровень глюкозы в крови.

#### Причины гипергликемии при сахарном диабете:

- пропуск дозы инсулина или сахароснижающих препаратов;
- введения недостаточного количества инсулина;
- использование просроченного или испорченного инсулина (может произойти при перегреве или переохлаждении инсулина).

**Симптомы гипергликемического состояния:** чувство сильной жажды; сухость во рту; частые позывы к мочеиспусканию; сухая кожа; более сильное, чем обычно, чувство голода; нечеткое зрение; чувство сонливости и т.д.

#### Помощь при гипергликемии:

- **при уровне глюкозы до 15 ммоль/л** - рекомендуется в зависимости от вида терапии:
- ввести дополнительную дозу инсулина
- либо принять сахароснижающий препарат с обязательной последующей консультацией врача с целью уточнения причины повышения сахара в крови и совместного их устранения.
- **при уровне глюкозы более 15 ммоль/л** - в незамедлительном порядке вызывайте бригаду скорой медицинской помощи (телефон с мобильного 103 или 112) - данное состояние является жизнеугрожающим!

**Важно:** Пациент, страдающий сахарным диабетом, должен всегда иметь с собой документы и все необходимое для быстрой диагностики и купирования гипогликемии:

- Личную информацию пациента, с его диагнозом, а также номерами телефонов для связи с родными;
- Прибор для измерения сахара в крови;
- Шприц-ручка с лекарством;
- Средства купирования гипогликемии: сладкий сок, конфета и т.д.

Все пациенты с сахарным диабетом проходят обучение самоконтролю. **Уровень сахара капиллярной крови определяет сам пациент при помощи портативных глюкометров.**

Для проведения теста на уровень глюкозы в комплекте с глюкометром должны быть:

- тестовые полоски (подходят только для определенной модели аппарата)
- ланцеты (одноразовые прокалыватели с автоматическим устройством ручкой-прокалывателем).

**Важно:** следите за сроком годности тестовых полосок (информация содержится на внешней стороне упаковки полосок).



Частота самоконтроля гликемии зависит от степени достижения целевых уровней гликемического контроля и вида сахароснижающей терапии:

- в дебюте заболевания и при недостижении целевых уровней гликемического контроля – не менее 4 раз в сутки (перед едой, через 2 часа после еды, перед сном, периодически ночью);
- в дальнейшем (при достижении целевых уровней гликемического контроля) в зависимости от вида сахароснижающей терапии:
- на интенсифицированной инсулинотерапии: не менее 4 раз в сутки (перед едой через 2 часа после еды, на ночь, периодически ночью); дополнительно перед физическими нагрузками и после них, при подозрении на гипогликемию, а также если предстоят какие-то действия, потенциально опасные для пациента и окружающих (например, вождение транспортного средства или управление сложными механизмами);
- на пероральной сахароснижающей терапии и/или арГПП-1 и/или базальном инсулине: не менее 1 раза в сутки в разное время + 1 гликемический профиль (не менее 4 раз в сутки) в неделю; возможно уменьшение частоты самоконтроля гликемии при использовании только препаратов с низким риском гипогликемии;
- на готовых смесях инсулина: не менее 2 раз в сутки в разное время + 1 гликемический профиль (не менее 4 раз в сутки) в неделю;
- на диетотерапии: не менее 1 раза в неделю в разное время суток.
- Рекомендуется дополнительное проведение самоконтроля гликемии перед физическими нагрузками и после них, при подозрении на гипогликемию, а также если предстоят какие-то действия, потенциально опасные для пациента и окружающих (например, вождение транспортного средства или управление сложными механизмами).



Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.



**8 800 100 58 00**  
WWW.LIFE.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»  
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.  
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту [az.info@zettains.ru](mailto:az.info@zettains.ru)