

Dokument i pacientit

HYPOGLIKEMI

Përcaktim

Hipoglikemia është mungesë e sheqerit në gjak e karakterizuar nga sheqeri në gjak më pak se 4 mmol /L ose /dhe prania e simptomave.

Për disa njerëz ky kufi mund të individualizohet në përputhje me mjekun/kujdestarin tuaj të specializuar.

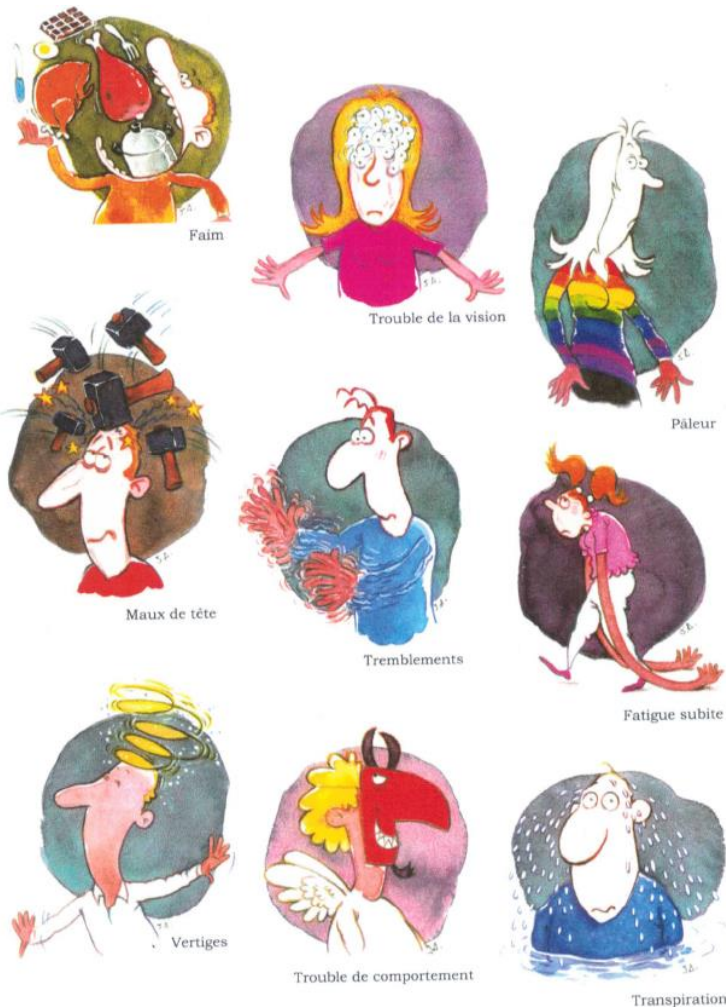
Paralajmërim : para se të drejtoni një automjet, sheqeri në gjak duhet të jetë absolutisht më shumë se 5 mmol/L.

Hipoglikemia mund të ketë pasoja serioze të menjëhershme: humbjen e vetëdijes, komën, rëniet, aksidentet, frakturat, goditjet, infarkti ... pra është e rëndësishme të trajtoni menjëherë çdo hipoglikemi në mënyrë që të shkoni shpejt në sheqer në gjak në një nivel normal.

SIMPTOMË

- Zbehje
- Djersitje
- Dridhje
- Uria
- Shikoni çrregullimet
- Lodhje e papritur
- Marramendje
- Dhimbje koke
- Ndryshimi i humorit, nervozimi
- çrregullimet e sjelljes

Paralajmërim : jo të gjitha simptomat janë të pranishme dhe ndonjëherë disa njerëz nuk ndiejnë simptoma.



Ilustrimet e marra nga libri i punës "Diabeti i shpjeguar", i riprodhuar me autorizimin e llojit të Rrjetit Shëndetësor të Broye të Veriut – RSNB www.reseau-sante-nord-broye.ch

Dokument i pacientit

HYPOGLIKEMI

Çfarë të bëj ? Trajtim?

Trajtimi duhet të është i menjëhershëm: është një emergjencë !

1. Ndaloni çdo aktivitet
2. Nëse është e mundur kontrolloni sheqerin në gjak, nëse nuk i referoheni pikës 3 direkt
3. Merrni 15 g sheqerna të shpejtë edhe nëse ndodh para një vakt
4. Pushoni dhe kontrolloni sheqerin në gjak pas 15 minutash. Nëse është gjithmonë <4 mmol/l, merrni 15 g sheqerna të shpejtë
5. Nëse pas 2 deri në 3 korrigjime dhe një rostiçeri, sheqeri në gjak është gjithmonë <4 mmol/l: telefononi mjekun tuaj ose keni ngasjen më të afërt të urgjencave, në çdo rast, këshillohuni me një mjek pa pritur. Mos e merrni vetë timonin.
6. Sapo sheqeri në gjak të jetë më i madh se 4 mmol/l, merrni një meze të lehtë ose vaktin tuaj nëse është koha

Shembull i 15 g de sheqernave të shpejta

(të merret edhe para një vakt)

- 4 copë sheqerna 
- 3 thasë sheqeri të holluar në 1dl ujë të vakët 
- 4 sheqerna rrushi 
- 1,5 deri 2 dl koka, limonadë (jo -dritë), lëng frutash 
- 2 lugë deri lugë mjaltë ose [mormulade](#) 
- 2 lugë deri s. shurup 

ASNJËHERË NJË PRODUKT I LEHTË!!!

Shënim: Produktet e mëposhtme nuk rekomandohen për të trajtuar hipoglikeminë: çokollatë, qumësht, shirit drithërash, kos

Shkaqet

Shkaqet mund të jenë të shumta:

- Duke harruar ose vonuar një rostiçeri, një vakt
- **Ulje e oreksit ose një vështirësi për të ngrënë normalisht (p.sh. nauze ose të vjella)**
- Mbidozë e trajtimeve të caktuara antidiabetike përfshirë insulinën
- Alkool i konsumuar në stomak bosh (p.sh. aperitif) ose alkool i tepërt
- Marrja e ilaçeve të caktuara
- Aktivitet fizik i paparashikuar ose më intensiv sesa i planifikuar dhe/ ose kompensuar në mënyrë të pamjaftueshme
- Ndryshimet hormonale (tiroide, menstruacione, etj.)

Dokument i pacientit

HYPOGLIKEMI

PARANDALIM

- Gjithmonë keni sheqer me ju (në xhepat tuaja, në zyrë, në makinë, në tryezën tuaj të shtratit, në çantën tuaj ...) si dhe kartën tuaj "Unë jam diabetik"
- Respectez un horaire régulier pour vos repas et collations
- Merrni karbohidrate me çdo vakt (shiko Doc. Mbi ushqimin....)
- Gjatë konsumit të alkoolit jashtë vaktit (shembull aperitif) konsumoni karbohidrate (p.sh. cookies aperitif)
- Shtoni një rostiçeri para / pas ushtrimit të pazakontë fizik
- Informoni rrethimin tuaj privat dhe profesional për rrezikun e hipoglikemisë dhe masat që duhen marrë

PARTICULARITES

- Disa njerëz ndiejnë 1 ose më shumë shenja, të tjera nuk kanë shenja. Hipoglikemia e përsëritur ose diabeti i gjatë mund të shkaktojë mungesë të simptomave, gjë që parandalon korrigjimin e shpejtë të tij duke marrë sheqerna. **Në këtë rast tregoni mjekut /kujdestarit të specializuar.**
- Trajtoni hipoglikeminë edhe nëse ndodh pak para një vakt. Nëse ndodh midis 2 vakteve: Korrigjoni hipoglikeminë dhe hani një rostiçeri (shiko fletën e rostiçeri).
- Nëse keni hipoglikemi dhe duhet të merrni një automjet, prisni të paktën 30 min. Pas korrigjimit të hipoglikemisë dhe ngarje vetëm nëse sheqeri në gjak është më i madh se 6 mmol/L dhe ju keni rikuperuar plotësisht (shiko dokumentin mbi ngarje).
- Në dyshim për simptomat e hiper dhe hipoglikemisë, është e nevojshme të veprohet sikur të ishte hipoglikemia. Nuk është e rrezikshme të marrësh sheqerna të shpejtë edhe nëse diagnoza e hipoglikemisë nuk verifikohet.
- Pas hipoglikemisë mund të ndodhë hiperglicemia e reagimit. Këshillohet të jeni vigjilent dhe të mos keni hiperglicemi shumë të saktë të reagimit ndaj hipoglikemisë.
- Në disa raste të diabetit mund të këshillohet një trajtim i hipoglikemisë nga glukakoni. Flisni me mjekun/kujdestarin tuaj të specializuar

Masat dhe numrat e mi të urgjencës:

.....

.....

.....

Referencat :

- Recommandations pour la pratique clinique, Programme cantonal Diabète, 2017, <http://diabetevaud.ch/PC/>
- Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, v1. 09.2013
- Directive concernant l'aptitude et la capacité à conduire lors de diabète sucré – Comité directeur de la SSED, 04.05.2017
- Le diabète expliqué, Document d'éducation thérapeutique, Réseau Nord Broye, juin 2010
- Document pour l'éducation thérapeutique du diabète, CHUV, PMU
- Document théorique de référence de l'enseignement du diabète au patient, EHN, janv. 2006
- Que faire en cas d'hyposglycémie ? Unité de diabétologie, HIB, oct. 2012

Grupi që ka zhvilluar ose azhurnuar dokumentin

Grupi që ka hartuar dokumentin (maj 2015)

Heike Labud dhe Noémie Marcoz; e vlefshme nga Drs Charly Buillard dhe Juan Ruiz

Grup revizionesh (Nëntor 2017)

Heike Labud, Nicole Jenni, Olivier Le Dizes, Noémie Marcoz; e vlefshme nga Dr Charly Buillard dhe Dre Isabelle Hagon-Traub

Data e fletës: maj 2015 / Rishikuar në Nëntor 2017

Përkthimi i bërë nga Grenisa Bytyqi si pjesë e projektit të interpretimit të Shoqatës M.E.T.I.S (metislausanne.ch)