

**Załącznik nr 9 do *Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów*,
edycja nr 3**

Zalecenia kontroli glukozy:

- Zapoznaj się z instrukcją obsługi swojego glikometru.
- Przed badaniem umyj ręce wodą i mydłem oraz dokładnie je osusz.
- Nakłuwaj boczne strony opuszki palca, poczekaj aż krew swobodnie wypłynie.
- Kontroluj glukozę na czczo (prawidłowa wartość na czczo – 70-99 mg/Dl (3,9 5,5mmol/L)
- Dokonaj pomiaru przed głównymi posiłkami (śniadanie, obiad, kolacja) , 60-120 min po posiłku oraz przed snem.
- Zapisuj otrzymane wyniki.

Objawy hipoglikemii:

- Pocenie się
- Drżenie rąk
- Mrowienie wokół ust
- Kołatanie serca
- Uczucie „wilczego głodu”
- Zaburzenia koncentracji
- Osłabienie
- Niewyraźne widzenie
- Zburzenia zachowania – agresja lub wesołkowatość.

Powody hipoglikemii:

- Zbyt mała kaloryczność posiłku
- Niespożycie posiłku po wstrzyknięciu insuliny
- Gorąca kąpiel lub upał – zbyt szybkie wchłonięcie się insuliny
- Intensywny wysiłek fizyczny
- Spożycie alkoholu
- Zbyt duża dawka insuliny

W przypadku wystąpienia tych objawów:

- Oznacz stężenie glukozy za pomocą glukometru (<55 mg/dl- niedocukrzenie)
- Spożyj 10-20 g glukozy (saszetki lub tabletki z glukozą)
- Spożyj owoc (1 średnie jabłko, pół banana – 15 g węglowodanów), 1 łyżkę dżemu lub miodu
- Wypij pół szklanki soku owocowego, coca-colę lub słodką herbatę (10 g węglowodanów)
- Skontroluj poziom glikemii po ok. 10-20 min.
- Jeśli glikemia się nie zwiększa lub ponownie zmniejsza spożyj np. kromkę chleba z chudym białym serem lub wędliną.

Opracowano na podstawie:

1. ” Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2020”. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego
2. <https://www.mp.pl/pacjent/objawy/65984>, niedocukrzenie-hipoglikemia