

Zalecenia kontroli glukozy

1. Zapoznaj się z instrukcją obsługi glukometru, zasadami interpretacji wyników pomiarów oraz zaleceniami dotyczącymi dalszego postępowania.
2. Przed wykonaniem pomiaru umyj ręce wodą z mydłem niezawierającym środków dezynfekcyjnych, a następnie dokładnie je osusz.
3. Nakłuwaj boczne powierzchnie opuszki palca i poczekaj, aż kropla krwi pojawi się samoistnie.
4. Wykonuj pomiar stężenia glukozy na czczo, czyli po co najmniej 8 godzinach od ostatniego posiłku (prawidłowa wartość glikemii na czczo wynosi 70–99 mg/dl, tj. 3,9–5,5 mmol/l).
5. Częstość wykonywania pomiarów stężenia glukozy we krwi powinna być zgodna z zaleceniami lekarza i zależy od typu cukrzycy oraz stosowanej metody leczenia.
6. Otrzymane wyniki pomiarów należy systematycznie zapisywać.

Objawy hipoglikemii:

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

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.
- Zbyt duża przerwa pomiędzy wstrzyknięciem insuliny a posiłkiem.

W przypadku wystąpienia objawów hipoglikemii:

Oznacz stężenie glukozy we krwi za pomocą glukometru. Hipoglikemię rozpoznaje się przy stężeniu glukozy <70 mg/dl ($<3,9$ mmol/l).

W przypadku stwierdzenia hipoglikemii należy spożyć 15 g szybko przyswajalnych węglowodanów. Mogą to być np.:

- tabletki lub saszetki z glukozą (15 g glukozy),
- pół szklanki soku owocowego lub słodzonego napoju (np. coca-coli),
- 1 łyżka miodu lub dżemu.

Po około 15 minutach należy ponownie oznaczyć stężenie glukozy we krwi.

Jeśli stężenie glukozy nadal wynosi <70 mg/dl ($<3,9$ mmol/l), należy:

- ponownie spożyć 15 g szybko przyswajalnych węglowodanów
- ponownie skontrolować glikemię po 15 minutach.

Po ustąpieniu objawów hipoglikemii i normalizacji stężenia glukozy we krwi zaleca się: spożycie niewielkiego posiłku zawierającego węglowodany złożone oraz białko, np. kromki chleba z chudym twarogiem lub wędliną, szczególnie jeśli do kolejnego planowanego posiłku pozostało więcej czasu.

W trakcie leczenia hipoglikemii należy unikać produktów o wysokiej zawartości tłuszczu (np. czekolady, batonów, chleba z masłem lub tłustym serem).

Opracowano na podstawie:

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą 2024. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego
2. <https://www.mp.pl/pacjent/objawy/65984>, niedocukrzenie-hipoglikemia

Opracowanie: mgr Małgorzata Barnaś
Kraków, 19.08.2026 r.