

დასკვნა

ჰიპოგლიკემია სერიოზული მდგომარეობაა, მაგრამ მისი მართვა შესაძლებელია სწორი მონიტორინგით და სწრაფი რეაგირებით. რეგულარული კვება, სისხლში შაქრის მონიტორინგი და სწრაფი მოქმედების ნახშირწყლების მიღება ხელს უწყობს ჰიპოგლიკემიის თავიდან აცილებას და სიმპტომების მართვას. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან გჭირდებათ დახმარება ჰიპოგლიკემიის მართვასთან დაკავშირებით, მიმართეთ თქვენს ექიმს.



ჰენიკიმი



ჰიპოგლიკემია: სისხლში შაქრის ამოცნობა და მართვა (დიაბეტის მართვა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ჰიპოგლიკემია: სისხლში შაქრის ამოცნობა და მართვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (დიაბეტის მართვა)

ჰიპოგლიკემია ხდება, როდესაც სისხლში შაქრის დონე ძალიან იკლებს, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ისეთი სიმპტომები, როგორცაა თავბრუსხვევა, დაბნეულობა ან გონების დაკარგვა. ჰიპოგლიკემია ხშირად გვხვდება შაქრიანი დიაბეტის მქონე ადამიანებში, რომლებიც იღებენ ინსულინს ან შაქრის დამწვევ მედიკამენტებს, თუმცა ეს მდგომარეობა შეიძლება განვითარდეს ყველასთვის, ვისაც აქვს სისხლში შაქრის დონის მკვეთრი კლება. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ გაიგოთ, როგორ უნდა ამოიცნოთ ჰიპოგლიკემიის ნიშნები და რა ნაბიჯები უნდა გადადგათ სისხლში შაქრის დონის სწრაფად აღსადგენად.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ჰიპოგლიკემია: სისხლში შაქრის ამოცნობა და მართვა (დიაბეტის მართვა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-054)



+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.shenikimi.ge

რა არის ჰიპოგლიკემია?

1. სისხლში შაქრის ნაკლებობა

• როგორ ვლინდება ჰიპოგლიკემია? - ჰიპოგლიკემიის ძირითადი ნიშნებია თავბრუსხვევა, ოფლიანობა, კუნთების დაძაბვა, გულისცემის აჩქარება, მღელვარება და თავბრუ. თუ მდგომარეობა უარესდება, შესაძლოა ნარმოიშვას დაბნეულობა, უჩვეულო ქცევა ან გონების დაკარგვა. ეს ნიშნები მიუთითებს, რომ აუცილებელია სწრაფი მოქმედება.

2. რისკის ჯგუფები

• ვინ არის რისკის ქვეშ? - ჰიპოგლიკემია განსაკუთრებით ხშირია: ტიპი 1 ან ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტის მქონე პაციენტებში, რომლებიც იღებენ ინსულინს ან შაქრის დონის დაძვევ მედიკამენტებს. ასევე, რისკის ქვეშ შეიძლება აღმოჩნდნენ ადამიანები, რომლებიც ზედმეტად აქტიურობენ ფიზიკურად ან გამოტოვებენ კვებას.

როგორ ვმართოთ ჰიპოგლიკემია?

1. როგორ ამოვიცნოთ ჰიპოგლიკემია?

• თავსებადობა სიმპტომებთან: თუ შეამჩნევთ ჰიპოგლიკემიის ნიშნებს, მნიშვნელოვანია სწრაფი რეაგირება, რათა თავიდან აიცილოთ მდგომარეობის გართულება. რეგულარული მონიტორინგი გლუკომეტრით დაგეხმარებათ სწრაფად და ზუსტად დაადგინოთ, რომ შაქრის დონე შემცირებულია.

2. სწრაფი მოქმედების ნახშირწყლების მიღება

• რა უნდა მიიღოთ ჰიპოგლიკემიის დროს? - თუ თქვენს სისხლში შაქრის დონე ძალიან დაბალია, უმჯობესია სწრაფი მოქმედების ნახშირწყლების მიღება, როგორცაა გლუკოზის აბები, ტკბილი წვენი ან შოკოლადი. ეს სწრაფად აღადგენს შაქრის დონეს და ხელს უშლის მძიმე გართულებებს.

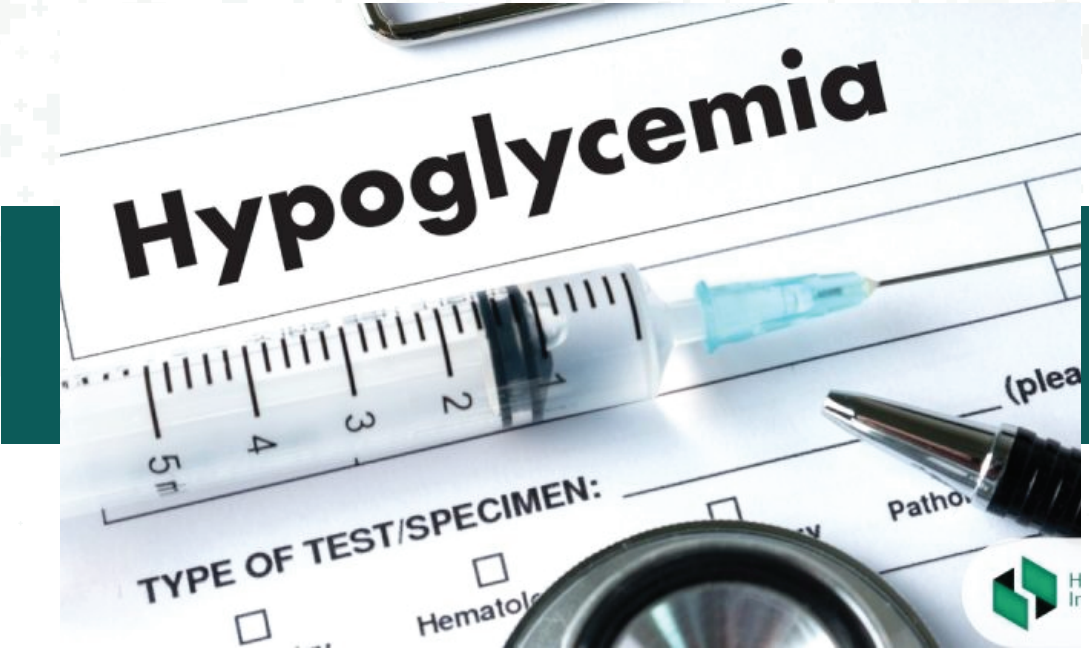
3. ყოველთვის ატარეთ გლუკოზის აბები ან ტკბილეული

• პრევენციული ნაბიჯები: მნიშვნელოვანია, რომ ყოველთვის გქონდეთ ხელთ გლუკოზის აბები ან სხვა ტკბილეული, რათა სწრაფად მოაგვაროთ მდგომარეობა. ასევე, აუცილებელია თავიდან აიცილოთ საკვების გამოტოვება, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ იღებთ ინსულინს ან სხვა მედიკამენტებს.

როგორ ავიცილოთ ჰიპოგლიკემია?

1. სტაბილური კვება

• რატომ არის კვება მნიშვნელოვანი? - ჰიპოგლიკემიის პრევენციისთვის აუცილებელია რეგულარული კვება, რომელიც უზრუნველყოფს სტაბილურ შაქრის დონეს. არ გამოტოვოთ კვება და შეინარჩუნეთ დაბალანსებული დიეტა, რომელიც შეიცავს საკმარის ნახშირწყლებს, ცილებს და ცხიმებს.



2. სისხლში შაქრის რეგულარული მონიტორინგი

• მონიტორინგის აუცილებლობა: რეგულარული მონიტორინგი გლუკომეტრით დაგეხმარებათ შაქრის დონის მუდმივ კონტროლში და ჰიპოგლიკემიის თავიდან აცილებაში. ამ გზით, დროულად მიიღებთ ზომებს სისხლში შაქრის დონის შესანარჩუნებლად.

3. პატარა ულუფით საკვების მიღება და შუალედური კვება

• რას უნდა მიაქციოთ ყურადღება? - პატარა ულუფების ხშირი მიღება დაგეხმარებათ შაქრის დონის შენარჩუნებაში. შუალედური კვება გიცავთ სისხლში შაქრის უეცარი ვარდნისგან, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ იყენებთ ინსულინს ან იყავით ფიზიკურად დატვირთული.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

1. სიმპტომების გაუარესება

• როდის არის საჭირო დახმარება? - თუ თქვენი ჰიპოგლიკემია ხშირად ვითარდება ან სიმპტომები ძლიერდება, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. შესაძლოა საჭირო გახდეს თქვენი ინსულინის დოზის ან მედიკამენტების კორექტირება.

2. სასწრაფო დახმარება

• სერიოზული გართულებების ნიშნები: თუ ჰიპოგლიკემია იწვევს გონების დაკარგვას ან ვერ ახერხებთ მის მართვას, აუცილებლად გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება.