

Πληροφοριακό Δελτίο για Γονείς και Φροντιστές

Τι είναι η Υπογλυκαιμία;

Η υπογλυκαιμία (που ονομάζεται επίσης χαμηλό επίπεδο γλυκόζης στο αίμα) συμβαίνει όταν το επίπεδο γλυκόζης αίματος (BGL) πέσει κάτω από 4mmol/L ή όταν τα συμπτώματα υπογλυκαιμίας είναι παρόντα σε τιμές κοντά στα 4mmol/L.

Τι προκαλεί την υπογλυκαιμία;

Η σωματική δραστηριότητα

Η καθυστέρηση ή η έλλειψη γεύματος ή σνακ

Η μη κατανάλωση αρκετών υδατανθράκων

Η υπερβολική δόση ινσουλίνης

Συμπτώματα υπογλυκαιμίας

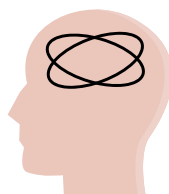
Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:



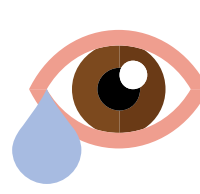
Πονοκέφαλο



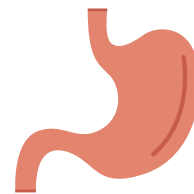
Εφίδρωση



Εκνευρισμό



Κλάμα



Πείνα

Χλωμό δέρμα

Αίσθημα ή συμπεριφορά σύγχυσης

Τρέμουλο

Εάν υπάρχει αμφιβολία, αντιμετωπίστε την υπογλυκαιμία, και στη συνέχεια κάντε την εξέταση γλυκόζης στο αίμα.

Το BGL λιγότερο των 4mmol/L πρέπει να αντιμετωπίζεται ακόμα και όταν δεν υπάρχουν συμπτώματα

Αντιμετώπιση

ΕΛΑΦΡΙΑ ΕΩΣ ΜΕΤΡΙΑ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

Αν το παιδί έχει τις αισθήσεις του και το BGL του είναι 4mmol/L ή λιγότερο ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

ΒΗΜΑ 1

Δώστε του ένα από τα παρακάτω. Μπορεί να χρειαστεί να ενθαρρύνεται το παιδί να φάει ή να πει



½ ποτήρι φρουτοχυμό



1 καραμέλα γλυκόζης



1 καραμέλα γλυκόζης



2-3 κουταλιές γλυκού ζάχαρη ή μέλι



5-7 καραμέλες τύπου Jelly Beans

ΒΗΜΑ 2

Συνεχίστε με κάποια τροφή με υδατάνθρακες βραδείας καύσης, όπως φρούτα, σάντουιτς ή μπισκότα. Αυτό θα βοηθήσει στη σταθεροποίηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Εάν η υπογλυκαιμία συμβεί λίγο πριν από ένα προγραμματισμένο γεύμα ή σνακ, αντιμετωπίστε την δίνοντάς του αυτό το γεύμα ή το σνακ αντί φρούτα κλπ.

Εάν το παιδί σας χρησιμοποιεί αντλία ινσουλίνης, το Lantus ή το Levemir, μπορεί να μην χρειαστεί να προβείτε στο βήμα 2.

Τα συμπτώματα συνήθως εξαφανίζονται μετά από 10-15 λεπτά. Ωστόσο, αν το BGL παραμένει χαμηλό και τα συμπτώματα εξακολουθούν, επαναλάβετε το βήμα 1 και μείνετε με το παιδί.

Σοβαρή υπογλυκαιμία

Εάν το παιδί πάθει κρίση ή χάσει τις αισθήσεις του, ζητήστε γρήγορα τη βοήθεια έκτακτης ανάγκης!

- Μην επιχειρήσετε να του δώσετε οτιδήποτε από το στόμα
- Γείρετε το παιδί να ξαπλώσει στο πλευρό του στη θέση κώματος ή ανάρρωσης, βεβαιωθείτε ο αεραγωγός να είναι ελεύθερος
- Καλέστε το ασθενοφόρο (000) και μιλήστε εάν μπορείτε στα αγγλικά λέγοντας diabetes emergency (κατάσταση έκτακτης ανάγκης διαβητικού), (θα χρησιμοποιήσουν την υπηρεσία διερμηνείας εάν υπάρχει κάποια δυσκολία) ή κάντε του μια ένεση γλυκαγόνης (Glucagon)* εάν υπάρχει διαθέσιμη και είστε εκπαιδευμένοι να την κάνετε.
- Μείνετε με το παιδί μέχρι να φτάσει η βοήθεια

*Η γλυκαγόνη είναι μια ορμόνη που αυξάνει το BGL και η ένεση γίνεται στον μεγάλο μυ στο μπροστινό επάνω σημείο του ποδιού.

Να θυμάστε ότι η υπογλυκαιμία μπορεί να εμφανιστεί έως και 16 ώρες μετά την άσκηση. Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο μιας καθυστερημένης υπογλυκαιμίας με επιπλέον εξέταση γλυκόζης στο αίμα, δίνοντας στο παιδί επιπλέον υδατάνθρακες και / ή προσαρμόζοντας τη δόση της ινσουλίνης.

Για πληροφορίες επικοινωνήστε με το Διαβήτη ΝΝΟ και Πρωτεύουσα Αυστραλίας (Diabetes NSW & ACT) στο 1300 342 238 ή επισκεφθείτε το as1diabetes.com.au

Χρειάζεστε διερμηνέα;

Υπάρχει διαθέσιμη δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνέων για άτομα που ενδέχεται να δυσκολεύονται με την κατανόηση ή την ομιλία της Αγγλικής. Η τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνείας (TIS) παρέχεται από την κυβέρνηση και έχει πρόσβαση σε επαγγελματίες διερμηνείς σε σχεδόν 2000 γλώσσες και διαλέκτους και μπορεί να ανταποκριθεί άμεσα στις περισσότερες ανάγκες.

Πρόσβαση σε διερμηνέα:

1. Απλά καλέστε την Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνείας στο 131 450.
2. Εξηγίστε το σκοπό που καλείτε π.χ. θέλετε να μιλήσετε με τη γραμμή βοήθειας του Εθνικού Προγράμματος Υπηρεσιών Διαβήτη (National Diabetes Services Scheme, NDSS)
3. Ο υπάλληλος θα σας συνδέσει με διερμηνέα που μιλάει τη γλώσσα σας και με τον αντιπρόσωπο της υπηρεσίας NDSS για την εξυπηρέτησή σας.

Η δωρεάν αυτή υπηρεσία έχει δημιουργηθεί από την Diabetes Australia και θα προωθηθεί με τη βοήθεια του Υπουργείου Υγείας και Γήρανσης της Αυστραλιανής Κυβέρνησης (Australian Government Department of Health and Ageing).