

## Niskie stężenie glukozy we krwi (HIPOGLIKEMIA)

Istnieje wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby kontrolować stężenie glukozy we krwi i poprawić jakość swojego życia.



Hipoglikemia oznacza niskie stężenie glukozy we krwi, czyli niski poziom cukru we krwi, poniżej zdrowego zakresu. Zwykle występuje, gdy stężenie glukozy we krwi jest mniejsze niż 70 mg/dl. Porozmawiaj ze swoim zespołem ds. cukrzycy na temat docelowych wartości stężenia glukozy we krwi i tego, jaki poziom jest dla Ciebie zbyt niski.

Być może zdarzyło Ci się słyszeć termin „reakcja insulinowa” lub „wstrząs insulinowy” w odniesieniu do niskiego stężenia glukozy we krwi.

### Przyczyny

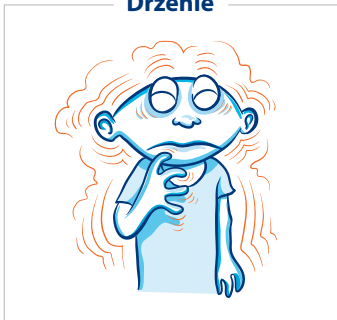
Możesz mieć niskie stężenie glukozy we krwi, jeśli:

- Przyjmujesz pewne leki i spożywasz zbyt małą ilość węglowodanów
- Pomijasz lub opóźniasz posiłki
- Przyjmujesz zbyt dużą ilość insuliny lub leku na cukrzycę (zapytać swój zespół ds. cukrzycy, czy dotyczy to Ciebie)
- Jesteś bardziej aktywny(-a) niż zwykle
- Chorujesz
- Pijesz alkohol bez przyjmowania wystarczającej ilości pożywienia

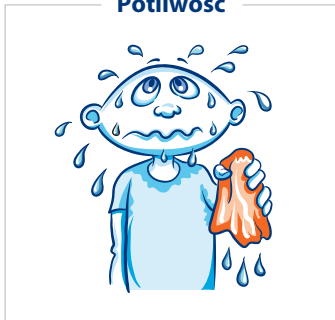
### Objawy przedmiotowe i podmiotowe

Następujące objawy mogą wystąpić, gdy stężenie glukozy we krwi jest niskie:

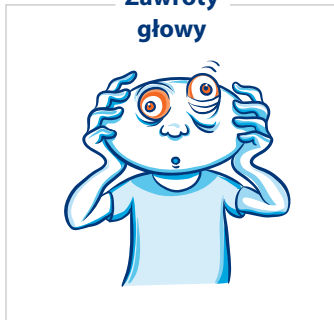
Drżenie



Potliwość



Zawroty głowy



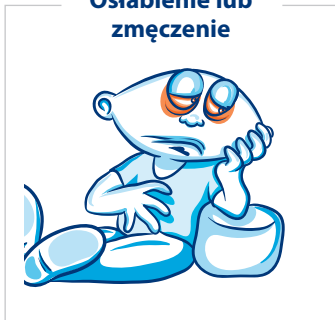
Splątanie i trudności z mową



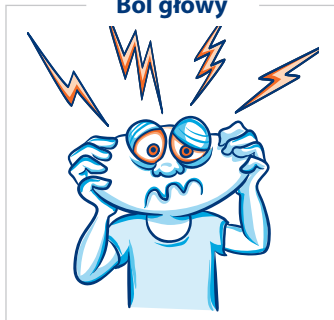
Głód



Oslabienie lub zmęczenie



Ból głowy



Nerwowość lub zły nastrój



Mogą też nie występować żadne objawy.

**Jeśli niskie stężenie glukozy we krwi nie jest leczone, może ono stać się ciężkie i może spowodować utratę przytomności. Jeśli zmagasz się z niskim stężeniem glukozy we krwi, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub zespołem ds. cukrzycy.**



# Niskie stężenie glukozy we krwi (HIPOGLIKEMIA)

Co należy zrobić, jeżeli uważasz, że masz niskie stężenie glukozy we krwi?

## SPRAWDZAJ



- Natychmiast sprawdź stężenie glukozy we krwi w przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów niskiego stężenia glukozy we krwi
- Jeśli uważasz, że masz niskie stężenie glukozy we krwi, ale nie możesz go sprawdzić, mimo wszystko zastosuj leczenie

## ZASTOSUJ LECZENIE



Zastosuj leczenie, jedząc lub pijąc **15 gramów** produktu o wysokiej zawartości cukru, na przykład:

- 113 g (1/2 filiżanki) zwykłego soku owocowego (np. pomarańczowego, jabłkowego lub grejpfrutowego)
- 4 tabletki glukozowe lub 1 tubka żelu glukozowego
- 1 łyżka stołowa cukru, miodu lub syropu kukurydzianego
- 113 g (1/2 filiżanki) zwykłego napoju gazowanego (niedietetycznego)
- 2 łyżki stołowe rodzynek

## POCZEKAJ



Odczekaj **15 minut** i ponownie sprawdź stężenie glukozy we krwi



- Jeśli nadal będzie niskie, znowu zjedz lub wypij produkt o dużej zawartości cukru
- Jeśli czas Twojego następnego posiłku przypada za ponad godzinę, zjedz przekąskę, aby zapobiec nawrotowi niskiego stężenia glukozy we krwi

Odwiedź stronę [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com), aby uzyskać dodatkowe materiały i przydatne informacje! Skieruj aparat smartfona na kod QR, aby uzyskać szybki dostęp do strony internetowej na telefonie.



Zeskanuj mnie!

Firma Novo Nordisk Inc. udziela pozwolenia na powielanie tego dokumentu do celów edukacyjnych organizacji non-profit wyłącznie pod warunkiem, że będzie on przechowywany w oryginalnym formacie oraz że wyświetlane będą informacje o prawach autorskich. Firma Novo Nordisk Inc. zastrzega sobie prawo do wycofania tej zgody w dowolnym momencie.

NovoCare® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych US22PAT00114 Listopad 2022 r.

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

