

## Hüpglükeemia kuulub diabeedi lähitusistuste hulka, mis vajab kiiret tegutsemist.

Kui diabeeti põdeval inimesel **langeb veresuhkru tase alla 4 mmol/l**, kutsutakse seda hüpglükeemiaks ehk madalaks veresuhkruks.

Hüpglükeemia on sage insuliini manustamise kui ka teatud 2. tüüpi diabeedi tabeltravi kõrvaltoime, mida ei ole alati võimalik vältida.

Hüpglükeemiate esinemine halvendab oluliselt elukvaliteeti. Sellega kaasnevad aistingud on ebameeldivad ning hüpglükeemiad seavad piiranguid tööelus ja vaba aja veetmisel.

Kognitiivsed võimed, nt teadmised, tähelepanu, mälu, arutlusvõime, probleemide lahendamise võime, otsustusvõime kahjustuvad.

Pidevalt hüpglükeemiaid vältides, korrigeerides ja ülekorrigeerides tõuseb kehakaal, mis halvendab omakorda hea veresuhkrukontrolli saavutamise võimalusi.

### Põhjused:

- Liiga suure insuliinikoguse süstimine
- Vähene söömine
- Pikad pausid toidukordade vahel
- Tugev füüsiline koormus (eriti kui füüsilisele koormusele eelnevalt ei vähendata süstitava insuliini kogust ja/või ei sööda)
- Liigne alkoholi tarbimine

## Hüpglükeemia võib kujuneda kiiresti.

Tavaliselt tekivad veresuhkru taseme langemisel hoiatavad sümptomid.

Igaüks võib tunda hüpglükeemiat erinevalt, kuid enam levinud on:



Diabeedi korral on väga oluline teada, kuidas end aidata madala veresuhkru korral. Ka pereliikmed ja lähedased peavad teadma, kuidas anda esmaabi hüpglükeemia korral.

## Kuidas toimida hüpglükeemia korral:



### Võimalusel mõõta veresuhkru!

**2,8–3,9 mmol/l**

Süüa tuleks **10–15 g** kiiresti imenduvaid süsivesikuid

**<2,8 mmol/l**

Süüa tuleks **20–30 g** kiiresti imenduvaid süsivesikuid

**15 min** pärast tuleks veresuhkru väärtust **uuesti mõõta** ning vajadusel (kui veresuhkur pole piisavalt tõusnud) uuesti kiiresti imenduvaid süsivesikuid tarbida (kogus vastavalt veresuhkru väärtusele).

**Kui järgmise toidukorrani on aega rohkem kui 1 tund**, tuleks tarbida lisaks 15 g aeglasemalt imenduvaid süsivesikuid.

### 15 g kiiresti imenduvaid süsivesikuid leidub:

- Glükoosi tabletid (vt pakendit)
- Glükoosi geel (vt pakendit)
- 2 spl rosinaid
- 1/2 klaasi mahla või limonaadi (mitte dieet)
- 1 spl mett või suhkrut
- Kommi (vt pakendi info)

**Šokolaadikomm ei sobi hüpglükeemia korral.** Hüpglükeemia vajab kiiret tegutsemist ning nõuab kiiresti imenduvat süsivesikut. Šokolaadis sisalduv rasv aeglustab glükoosi imendumist maost.

## Õine hüpglükeemia



Veresuhkru tase võib langeda liiga madalale ka öösel. Kerge hüpglükeemia korral ei pruugi inimene seda tunda ega ärgata ning seetõttu võib suhkrutase veelgi alaneda. Kui öösel on olnud hüpglükeemia, võib hommikul esineda peavalu või väsimust. Lisaks võib öine hüpglükeemia tõsta hommikust veresuhkrunäitu.

Seega on oluline teatud olukordades (füüsiline koormus, alkoholi tarbimine jt) mõõta ka hilisõhtul ja öösel veresuhkru.

## Raske hüpglükeemia

Kui veresuhkru tase langeb väga madalale, tekib teadvushäire ja krampide oht. Tänu headele enesekontrolli võimalustele ehk sagedasele veresuhkru mõõtmisele esineb rasket hüpglükeemiat harva.

## Kui diabeedihaige on teadvuseta:

### Ärge pange talle midagi suhu!

- Pange haige stabiilsesse küliliasendisse**
- Kutsuge kiirabi**
- Manustage glükagooni 0,5–1,0 mg lihasesse**

Kehakaaluga üle 25 kg: süstida 1 ml, süstlal märke 1/1

Lapsed kehakaaluga alla 25 kg või nooremad kui 6–8 eluaastat: süstida 0,5 ml, süstlal märke 1/2
- Olge kannatanu juures kuni abi saabumiseni!**

Esmaabi kodus: 1 tl mett määrda igemete peale. Läbi limaskestast imendub glükoos kiiresti ning aitab kaasa veresuhkru tõusule. Mitte anda midagi suhu, lämbumise oht!

## Hüoglükeemia tagajärjed:

Raskete hüoglükeemiate tagajärjel võib häiruda vaimne võimekus.

Kõige parem viis hüoglükeemiat vältida on kontrollida veresuhkrut regulaarselt!

On oluline teada milliseid diabeediravimeid kasutate, nende koguseid, õiget manustamisaega ja -viisi ning ravimite võimalikke kõrvaltoimeid

Abimeheks on diabeedipäeviku pidamine, mis annab hea ülevaate veresuhkrute väärtustest.

Korduvate hüoglükeemiate korral tuleb pöörduda raviarsti poole ravi korrigeerimiseks.

## Meelespea!

→ **Kanna alati midagi söödavat kaasas, juhaks kui peaks tekkima hüoglükeemia**  
(glükoos, mahl, karamellkomm)



→ **Teavita oma lähedasi ja tuttavaid oma haigusest ning selgita, kuidas anda esmaabi madala veresuhkru korral**



→ **Õpi selgeks, kui palju kiiresti imenduvaid süsivesikuid peaks hüoglükeemia korral sisse võtma**



→ **Korduva hüoglükeemia korral pöördu raviarsti poole**



→ **Küsi oma diabeediõe käest, kuidas kasutada glükagooni ning õpeta ka lähedasi seda kasutama**



## Hüoglükeemiaga autoroolis olemine sarnaneb purjuspeaga sõitmisele



Diabeet mõjutab nii otseselt kui kaudselt autojuhtimisvõimekust.

Nii madalate kui ka kõrgete veresuhkru väärtuste korral võib inimene tunda:



See võib mootorsõidukit juhtides põhjustada liiklusõnnetuse – tekib rooli tunnetuse puudulikkus, möödasõitmisel valearvestused ja -manöövrid, takistuste mittemärkamine jne.

Diabeedist tingitud kaugtüsistused, nt neuroloogilised kahjustused kätes ja jalgades, vähendavad reaktsiooni-kiirust ja pedaalide kasutamise osavust.

Ka kahjustused silmades on suureks ohuks liikluses.

## Kuidas vältida hüoglükeemia episoodide autojuhtimise ajal:



→ **Kontrolli alati oma veresuhkru taset enne sõidu alustamist.**

Enne rooli taha istumist peaks läbi mõtlema madala veresuhkru tekkimise võimalused teekonna kestel.

→ **Pikal sõidul tee regulaarselt pause, et kontrollida veresuhkrut.**

Pikema sõidu korral peaks tagama vähemalt iga 1 - 2 tunni järel veresuhkru mõõtmise võimaluse, vajadusel süüa. Kui viimasest toidukorrast on rohkem kui 3 tundi möödas, tõuseb hüoglükeemia oht tunduvalt. Kui oled sünnud, oota vähemalt 10 - 15 minutit, sest veresuhkur vajab tõusmiseks aega! Kõige suurem oht on sõita tühja kõhuga! Süüa tuleb kindlasti ka hommikul enne tööleminekut ja ka enne koduteele asumist.

→ **Ära sõida, kui veresuhkru tase on alla 5,0 mmol/L**



Kui sul on olnud hüoglükeemia, tuleb sellega koheselt tegeleda (hüoglükeemia ravi). Sõit tuleb peatada vähemalt 45 minutiks ja kontrollida siis uuesti, kas veresuhkur on tõusnud üle 5 mmol/L. Pärast hüoglükeemiat võib keskendumine olla häiritud veel tundideks, selline olukord nõuab puhkust.

Madal veresuhkur sõidu ajal ei ole põhjus kiiremaks edasisõitmiseks. Madala veresuhkru korral tuleb peatuda koheselt. Kui kaasreisija või lähedane märkab hüoglükeemia varajasi sümptomeid, peab suunama juhti mootorsõiduki peatamiseks ning võimaluse korral mõõtma veresuhkrut ning andma kiiretoimelisi süsivesikuid. Hüoglükeemia korral võib esineda ootamatut käitumist või reaktsioone, seega on oluline, et mootorsõidukijuht tuleks roolist ära kõrvalolevale istekohale.

→ **Välgi pikamaasõitu, kui oled väsinud või oled tarvitanud ravimeid, mis võivad põhjustada uimasust.**

Tee kindlaks, kas väsimus või loidus tuleneb madalast veresuhkru tasemest.

→ **Pärast füüsiliselt rasket tööpäeva või tugevat treeningut võib veresuhkur langeda ka alles mõne aja möödudes.**

Sellises olukorras oleks turvaline, kui sööksid enne mootorsõiduki juhtimise alustamist.

→ **Hoia autos alati võimaluse korral glükomeetrit ning kiiresti imenduvaid süsivesikuid – karamellkomme, glükoosidropse, glükoosgeeli, meedropse, mahla.**

→ **Kanna alati kaasas veepudelit.**

Teadmised hüoglükeemiast ja selle ravist on olulised kõikidele diabeedihaigetele, kuid eriti neile, kes töötavad kiiresti reageerimist nõudvates tingimustes või ohtlike masinatega, vältimaks tööõnnetusi ja ohtlike olukordi.

Trükise väljaandmist on toetanud Oriola Estonia OÜ (Merck Sharp & Dohme OÜ koostööpartner)  
A. H. Tammsaare tee 47, Tallinn 11316, tel 614 4200



Maarja Randväli  
Urmeli Joost

## Hüoglükeemia: patsiendijuhis



 Diabeedispetsialistid

www.diabeedispetsialistid.ee