Гипогликемия — это уровень глюкозы в крови ≤ 3,9 ммоль/л вне зависимости от того, испытываете ли вы симптомы или нет. Название происходит от греческих «гипо» — низкий, «глик» — сладкий, «емия» — кровь.  
В разговорном жаргоне часто гипогликемию называют «гипо». Опасность гипогликемии состоит в том, что глюкоза постоянно необходима клеткам головного мозга.

Без глюкозы головной мозг не сможет  
нормально функционировать, что может  
привести к потере сознания (коме) и смерти.

У здорового человека есть 2 механизма защиты от гипогликемии: при снижении уровня глюкозы в крови (например, при физической нагрузке) мгновенно прекращается выработка собственного инсулина, а из печени  
в кровь начинает поступать глюкоза — уровень глюкозы в крови повышается и гипогликемия не развивается.

Гипогликемия, как правило, развивается только у пациентов с сахарным диабетом, получающих терапию инсулином или другими сахароснижающими препаратами. Мгновенно удалить из крови избыток сахароснижающих препаратов или инсулина невозможно (исключение — введение инсулина при помощи инсулиновой помпы, действие которой можно приостановить), а глюкоза в кровь из печени может поступать достаточно медленно или ее может не хватить для восстановления нормального уровня в крови. Именно поэтому гипогликемии при сахарном диабете требуют безотлагательных мер.

Иногда вы можете испытывать симптомы гипогликемии при нормальных значениях уровня глюкозы крови (выше 3,9 ммоль/л) — такие гипогликемии называются ложными. Они возникают в случае, если вы длительное время жили с высоким уровнем глюкозы крови и привыкли к нему. Ложные гипогликемии не опасны и не требуют никаких мероприятий. Организм постепенно адаптируется к нормальному уровню глюкозы в крови  
и ложные гипогликемии прекратятся.



Причин возникновения гипогликемии очень много. После лечения гипогликемии надо проанализировать, что же явилось причиной этого состояния, чтобы в дальнейшем снизить вероятность ее повторения.



Лечение легкой гипогликемии



Что делать дальше?

Если до следующего приема пищи еще очень долго (например, гипогликемия развилась ночью), то после купирования гипогликемии целесообразно съесть еще 1 медленноусвояемую ХЕ (1 кусок хлеба, например,  
или несколько крекеров, или батончик мюсли).

https://shkoladiabeta.ru/Media/Default/Articles/school/infographics/note-3.png

Нецелесообразно купировать гипогликемию шоколадом и шоколадными конфетами, бутербродами с маслом, сыром, колбасой, поскольку содержащиеся  
в них жиры замедляют всасывание углеводов.

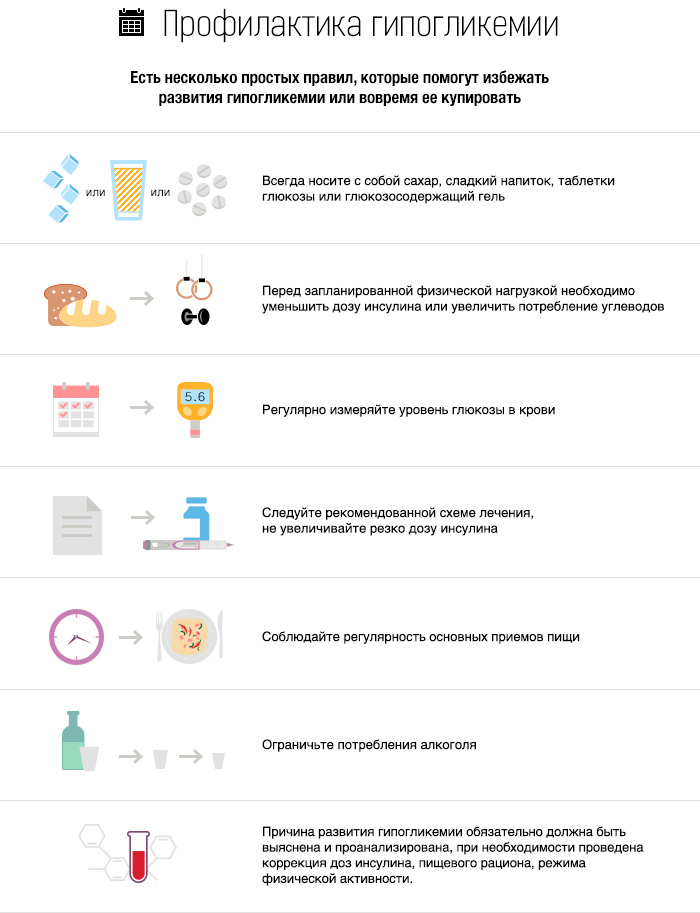
Лечение тяжелой гипогликемии

Правила выведения из тяжелой гипогликемии:

* Вызвать скорую помощь;
* Основным методом лечения является внутривенное струйное введение раствора глюкозы до полного восстановления сознания.

Что можно сделать до приезда бригады скорой медицинской помощи?

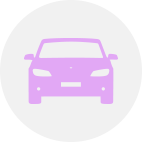
* При тяжелой гипогликемии прием углеводов в твердом или жидком виде через рот противопоказан  
  из-за риска развития асфиксии (удушья);
* Если сознание и способность глотать сохранены, то возможно втирание в десну геля, содержащего глюкозу, или меда;



Для дополнительной безопасности всегда носите медицинский браслет/ брелок/кулон с вашими данными и информацией о вашем заболевании

Можно носить с собой «паспорт пациента с сахарным диабетом», где будет написано о заболевании, проводимой терапии, указана просьба срочно вызвать бригаду Скорой медицинской помощи в случае неадекватного поведения или отсутствии сознания, телефон вашего врача и других людей, которым нужно сообщить о случившемся.





Вождение машины

Ознакомьтесь с правилами безопасности, в том числе при гипогликемии,  
в разделе [«сахарный диабет и вождение».](https://shkoladiabeta.ru/living/drive/)

Бессимптомные гипогликемии

С течением заболевания у человека, живущего с сахарным диабетом может развиться не распознавание гипогликемии (бессимптомные гипогликемии). Вы перестанете чувствовать ранние предвестники, можете чувствовать себя хорошо даже при уровне глюкозы в крови ниже 3,9 ммоль/л и начнете испытывать симптомы только при гораздо более низких и опасных в плане развития комы значениях. Поэтому может требоваться более частый контроль уровня глюкозы в крови. Обсудите эту ситуацию с вашим врачом: возможно, у вас будут пересмотрены цели лечения и сахароснижающая терапия, т.к. в случае возникновения не распознавания гипогликемии может быть более безопасно поддерживать уровень глюкозы в крови в более высоком диапазоне.





Ночные гипогликемии

Особого внимания требуют ночные гипогликемии, причинами которых может быть слишком большая доза базального инсулина перед сном или прандиального инсулина перед ужином, прием алкоголя или слишком интенсивная физическая нагрузка во второй половине дня. О пропущенных ночных гипогликемиях свидетельствую ночные кошмары, влажные простыни, головная боль утром, очень высокие утренние значения глюкозы в крови. Если вы подозреваете ночные гипогликемии, то измерьте уровень глюкозы в крови в 2-4 часа ночи. Это можно делать регулярно — 1 раз в неделю, например.