

# #SaveLives



**Υπογλυκαιμία και  
Πρώτες Βοήθειες**



## #SaveLives

Every second counts.  
Learn First Aid.

## Υπογλυκαιμία και Πρώτες Βοήθειες

Η υπογλυκαιμία αναγνωρίστηκε ως κλινική οντότητα μόλις κατά τα πρώτα έτη του 20ού αιώνα, αλλά η σημασία της στις πρώτες βοήθειες και στην καθημερινή κλινική πράξη συνειδητοποιήθηκε ακόμα αργότερα. Και αυτό, επειδή οι επαγγελματίες υγείας εξοικειώθηκαν με την κλινική εικόνα των υπογλυκαιμικών επεισοδίων μετά από την εισαγωγή της ινσουλίνης στη θεραπεία του σακχαρώδους διαβήτη, στα μέσα της δεκαετίας του 1920.



## Λίγα λόγια για την ινσουλίνη

Η Ινσουλίνη είναι μια ορμόνη, που επιτρέπει στα κύτταρα να πάρουν το σάκχαρο από το αίμα και να το χρησιμοποιήσουν ως πηγή ενέργειας. Πριν ανακαλυφθεί η ινσουλίνη το 1921, τα άτομα με διαβήτη είχαν χαμηλό προσδόκιμο ζωής, δεν υπήρχε θεραπεία, ως εκ τούτου η αντιμετώπιση περιοριζόταν σε μια πολύ αυστηρή δίαιτα, με ελάχιστη πρόσληψη υδατανθράκων (θεραπεία υποσιτισμού των Γκέλπα-Άλεν). Η προσέγγιση αυτή μπορούσε να δώσει στους ασθενείς, που τις περισσότερες φορές ήταν παιδιά, μερικά επιπλέον χρόνια ζωής, αλλά δεν μπορούσε να τα θεραπεύσει. Οι δίαιτες ήταν τόσο περιοριστικές που συχνά οδηγούσαν σε θάνατο από την πείνα.

Ο **Καναδός νομπελίστας Φρέντερικ Μπάντινγκ (1891-1941)** ανακάλυψε την ινσουλίνη μαζί με τον **βιοχημικό Τζον ΜακΛιοντ (1876-1925)** το 1921 και έσωσε εκατομμύρια ζωές.



Συγκινητική είναι η πραγματική ιστορία της αρχικής μαζικής χορήγησης ινσουλίνης, που έλαβε χώρα το 1992 σε νοσοκομειακό θάλαμο στο Τορόντο, όπου νοσηλεύονταν παιδιά σε κώμα από διαβητική κετοξέωση.

Ήταν ένας θάλαμος γεμάτος με παιδιά και τους γονείς τους, αναμένοντας την αναπόφευκτη μέχρι τότε εξέλιξη. Οι επιστήμονες πήγαν από κρεβάτι σε κρεβάτι και χορήγησαν την ενέσιμη ινσουλίνη στα παιδιά και καθώς άρχισαν να εγχέουν την ινσουλίνη στο τελευταίο παιδί με κώμα, το πρώτο παιδί που εγχύθηκε άρχισε να ξυπνάει. Ένα προς ένα, όλα τα παιδιά ξύπνησαν από το διαβητικό κώμα τους. Ένα δωμάτιο θανάτου, μετατράπηκε σε σημείο αναφοράς για την ελπίδα.



# Η Υπογλυκαιμία

Η υπογλυκαιμία είναι μια κατάσταση στην οποία τα επίπεδα του σακχάρου, που είναι η απαραίτητη πηγή ενέργειας του εγκεφάλου, στο αίμα, μειώνονται κάτω του φυσιολογικού. Τα φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι 70-110 mg/dl.

Ο κλινικός ορισμός της υπογλυκαιμίας είναι η τριάδα του Whipple:

- Συμπτώματα που αποδίδονται στην υπογλυκαιμία
- Χαμηλή γλυκόζη στο αίμα (< 70 mg/dl)
- Βελτίωση των συμπτωμάτων με τη λήψη υδατανθράκων

## Αίτια υπογλυκαιμίας

Συχνότερα, η υπογλυκαιμία οφείλεται σε ιατρογενή αίτια, δηλαδή ανεπιθύμητες ενέργειες στο πλαίσιο της θεραπείας του σακχαρώδους διαβήτη. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι η ποσότητα της ινσουλίνης στο αίμα είναι πάνω από τις ανάγκες των ιστών ή υπάρχει ανεπαρκής ισορρόπηση.

**Σε άτομα με διαβήτη, οι παρακάτω παράγοντες είναι προδιαθεσικοί για την εμφάνιση υπογλυκαιμίας:**

1. **Σχήμα ινσουλινοθεραπείας**
  - Μεγάλη δόση, λόγω, ανεπαρκούς εκπαίδευσης, ανεπαρκούς αυτοελέγχου, αστάθμητων παραγόντων ή λάθους στη χορήγηση.
  - Παράλειψη ή καθυστέρηση γεύματος
  - Λάθος συγχρονισμού
2. **Αυξημένη σωματική δραστηριότητα**
3. **Μη επίγνωση υπογλυκαιμίας**
4. **Κατανάλωση οινόπνευματων**
5. **Μεγάλη ηλικία**
6. **Διακοπή ή μείωση δόσης γλυκοκορτικοειδών**
7. **Δίαιτα απώλειας βάρους**
8. **Άλλα νοσήματα (π.χ. γαστρεντερίτιδα, νεφρική/ ηπατική ανεπάρκεια, ψυχιατρικά νοσήματα κ.ά.)**



## Πώς εκδηλώνεται η υπογλυκαιμία

Τα σημεία και συμπτώματα της υπογλυκαιμίας είναι οι ξαφνικές διαταραχές της συνείδησης, που κυμαίνονται από ζάλη, μερικές φορές νευρικότητα και παρεκκλίνουσα συμπεριφορά (εναλλαγές διάθεσης, επιθετικότητα, σύγχυση, απώλεια συγκέντρωσης, σημάδια που μοιάζουν με μέθη) έως απώλεια συνείδησης.

Ένα άτομο με ήπια υπογλυκαιμία έχει συνήθως λιγότερο σοβαρά σημεία και συμπτώματα και διατηρεί την ικανότητα να καταπίνει και να ακολουθεί εντολές.

### Κλινική εικόνα υπογλυκαιμίας

Συμπτώματα από το αυτόνομο νευρικό σύστημα	Σημεία από το αυτόνομο νευρικό σύστημα	Νευρογλυκοπενικά συμπτώματα	Νευρογλυκοπενικά σημεία
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Τρόμος</li><li>▪ Εφίδρωση</li><li>▪ Ανησυχία</li><li>▪ Ναυτία</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ωχρότητα</li><li>▪ Εφίδρωση</li><li>▪ Ταχυκαρδία</li><li>▪ Μυδρίαση</li><li>▪ Αύξηση αρτηριακής πίεσης</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Αδυναμία, καταβολή δυνάμεων</li><li>▪ Ζάλη</li><li>▪ Σύγχυση</li><li>▪ Δυσχέρεια ομιλίας</li><li>▪ Αδυναμία συγκέντρωσης</li><li>▪ Νωθρότητα (υπνηλία)</li><li>▪ Αίσθημα θερμότητας</li><li>▪ Διαταραχές συμπεριφοράς</li><li>▪ Σπασμοί</li><li>▪ Απώλεια συνειδήσεως</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Σε μερικές περιπτώσεις παροδικά εστιακά νευρολογικά ελλείμματα</li></ul>



## Πρώτες Βοήθειες στην υπογλυκαιμία

Εάν υπάρχει υποψία ήπιας υπογλυκαιμίας σε άτομο που διατηρεί τις αισθήσεις του και μπορεί να καταπιεί, τότε:

- Χορηγήστε δισκία γλυκόζης ή δεξτρόζης (15- 20 g), από το στόμα.
- Εάν δεν υπάρχουν δισκία γλυκόζης ή δεξτρόζης, δώστε άλλα διαιτητικά σάκχαρα σε ποσότητα ισοδύναμη με τα δισκία γλυκόζης, όπως π.χ τηγανίτες, Mentos, κύβους ζάχαρης, ζελέ, ή μισό κουτάκι χυμό πορτοκάλι.
- Επαναλάβετε τη χορήγηση ζάχαρης εάν τα συμπτώματα εξακολουθούν να είναι παρόντα και δεν βελτιώνονται μετά από 15 λεπτά
- Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε τζελ γλυκόζης (κυρίως συγκρατείται στο μάγουλο, και η κατάποση γίνεται μερικώς και προοδευτικά)
- Καλέστε για εξειδικευμένη βοήθεια στο 112 ή 166 εάν:
  - το θύμα χάσει τις αισθήσεις του
  - η κατάσταση του θύματος δεν βελτιώνεται



Εφόσον μετά τη λήψη γλυκόζης τα συμπτώματα του θύματος έχουν υποχωρήσει και έχει αναρρώσει, ενθαρρύνετε τη λήψη ενός ελαφρού σνακ όπως ένα τοστ.

Σε παιδιά που μπορεί να μην συνεργάζονται καλά για την κατάποση γλυκόζης από το στόμα, εξετάστε το ενδεχόμενο χορήγησης μισού κουταλιού του γλυκού ζάχαρης (2,5 g) κάτω από τη γλώσσα του παιδιού. Εάν είναι δυνατόν, μετρήστε και καταγράψτε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα πριν και μετά την αντιμετώπιση.



# #SaveLives



Every second counts.  
Learn First Aid.



**Athens Offices**

51 Samou St. & Fragkokklisias St.  
151 25 Maroussi, Athens, Greece  
**T:** +30 210 940 5866  
**E:** [info@gepgroup.gr](mailto:info@gepgroup.gr)

**Thessaloniki Offices**

115 Akadimou St.  
562 24 Evosmos, Thessaloniki, Greece  
**T:** +30 2310 686 070  
**E:** [thessaloniki@gepgroup.gr](mailto:thessaloniki@gepgroup.gr)



**gepgroup.gr**