ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О гипогликемии (пониженном содержании сахара в крови)

Этот ресурс поможет вам понять, что такое гипогликемия и какие у нее признаки. Из него вы также сможете узнать, как лечить это состояние и как предотвратить его появление.

Что такое гипогликемия?

Гипогликемия — это состояние, когда уровень глюкозы (сахара в крови) становится слишком низким. Обычно это происходит, когда уровень сахара у вас в крови опускается ниже 70 миллиграмм/децилитр (мг/дл).

Основным источником энергии для вашего организма является глюкоза. При недостаточном количестве глюкозы в крови у вас могут возникнуть проблемы с ясным мышлением и безопасным выполнением привычных задач. Это возможно, если вы съели недостаточное количество пищи или ведете более активный образ жизни, чем обычно.

Важно сразу же начать лечение гипогликемии. Если вы принимаете лекарства от диабета, ваш медицинский сотрудник может изменить их дозировку. При возникновении гипогликемии обратитесь к врачу, который назначил вам лекарство от диабета.

Признаки гипогликемии и на что следует обратить внимание

У разных людей могут быть разные признаки, сигнализирующие о низком уровне глюкозы в крови. У других людей они могут вообще не появляться.

К тревожным признакам гипогликемии относятся следующие:

• Чувство дурноты • Учащенное сердцебиение • Потливость • Головокружение • Чувство тревоги	• Чувство голода • Нечеткое зрение • Чувство усталости или утомления • Головная боль • Раздражительность

Признаки пониженного уровня сахара в крови

Измеряйте уровень глюкозы в крови дома, чтобы обнаружить гипогликемию. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как измерить уровень глюкозы (сахара) в крови с помощью глюкометра* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-check-your-blood-sugar-using-blood-glucose-meter). Вы также можете посмотреть видеоролик *Как измерить уровень глюкозы (сахара) в крови с помощью*

глюкометра (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/how-check-your-blood-sugar).

Как лечить гипогликемию

Если уровень сахара в крови ниже 70 мг/дл и вы остаетесь в сознании и можете ясно мыслить, следуйте правилу «15/15».

Правило «15/15»

1. **Съешьте 15 граммов сахара.** Если уровень сахара в крови ниже 70 мг/дл, выберите простой сахар быстрого действия. Это продукты и напитки, основным ингредиентом которых является глюкоза, декстроза или сахар. В них практически нет жиров и белков. Ваш организм быстрее усваивает эти продукты. Это помогает быстро повысить уровень сахара в крови.

Выберите один из этих простых сахаров быстрого действия в указанных количествах:

- съешьте 4 больших таблетки глюкозы (вы можете купить их в местной аптеке без рецепта);
- выпейте 4 унции (120 мл) фруктового сока или любого газированного (не диетического) напитка;
- съешьте 5–6 жевательных конфет или леденцов,

например, LifeSavers®;

- съешьте 1 столовую ложку меда или сиропа (содержащего сахар).

Для лечения низкого уровня глюкозы в крови не ешьте шоколад, печенье, обычную пищу или закуски. Ваш организм не сможет достаточно быстро усвоить эти продукты. Они могут сначала понизить уровень сахара в крови, а через 1–2 часа сделать его слишком высоким.

2. **Подождите 15 минут, после чего снова измерьте уровень сахара в крови.**Повторно измерьте уровень сахара в крови через 15 минут. Если уровень сахара по-прежнему ниже 70 мг/дл, съешьте еще 15 г сахара. Проведите повторное измерение через 15 минут. Повторяйте эти действия, пока уровень глюкозы в крови не поднимется до 70 мг/дл или выше.

Когда уровень глюкозы в крови составляет 70 мг/дл или более, следующий прием пищи или небольшой перекус должен состояться в течение 1 часа. Например, небольшой перекус может включать один из следующих продуктов:

- арахисовое масло или сыр с 4–5 крекерами;
- половина бутерброда и 4 унции (120 мл) молока;

- одна порция греческого йогурта.

Что такое тяжелая гипогликемия?

При отсутствии лечения состояние при гипогликемии может быстро ухудшится. Когда уровень глюкозы в крови опускается ниже 54 мг/дл или когда вы не можете позаботиться о себе, возникает тяжелая гипогликемия.

К признакам тяжелой гипогликемии относятся следующие:

- сильная спутанность сознания;
- проблемы с выполнением указаний или простых повседневных задач;
- проблемы с речью или невнятная речь;
- нечеткое зрение или двоение в глазах;
- потеря равновесия или трудности при ходьбе;
- внезапное ощущение сильной слабости или сонливости.

Поговорите со своей семьей и друзьями о признаках низкого уровня сахара в крови. Объясните им, что нужно делать, если у вас будет предобморочное состояние или спутанное сознание.**Если вы потеряете сознание, кто-нибудь должен позвонить по номеру 911**

и вызвать скорую помощь.

Как лечить тяжелую гипогликемию

Если уровень сахара в крови ниже 54 мг/дл, вместо 15 грамм простого сахара быстрого действия съешьте 24 грамма. Выберите один из вариантов ниже:

- съешьте 6 больших таблеток глюкозы (вы можете купить их в местной аптеке без рецепта);
- выпейте 6 унций(180 мл) фруктового сока или любого газированного (не диетического) напитка;
- съешьте 8–9 жевательных конфет или леденцов, например, LifeSavers®;
- съешьте 1,5 столовых ложки меда или сиропа (содержащего сахар).

Подождите 15 минут, после чего снова измерьте уровень глюкозы в крови. Повторяйте эти действия, пока уровень глюкозы в крови не поднимется до 70 мг/дл или выше.

Когда уровень глюкозы в крови составляет 70 мг/дл или более, следующий прием пищи или небольшой перекус должен состояться в течение 1 часа. Например, вы можете выбрать один из следующих вариантов:

- арахисовое масло или сыр с 4–5 крекерами;

- половина бутерброда и 4 унции (120 мл) молока;
- одна порция греческого йогурта.

Экстренное лечение глюкагоном

Экстренное лечение глюкагоном представляет собой использование рецептурного лекарства для лечения тяжелой гипогликемии. Ваш медицинский сотрудник может назначить его, если у вас очень высокий риск тяжелой гипогликемии.

Если ваш медицинский сотрудник назначил вам экстренное лечение глюкагоном, для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Об экстренном лечении глюкагоном* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-emergency-glucagon-treatments).

Как предупредить гипогликемию

Всегда лучше предупредить гипогликемию до того, как она возникнет. Для этого рекомендуется сбалансировать прием лекарств, питание и уровень активности. Соблюдать этот баланс не всегда просто. Чтобы снизить риск гипогликемии, вы можете консультироваться с вашим врачом, инструктором по диабету и диетологом.

Ниже перечислены шаги, которые помогут снизить

риск гипогликемии.

- Чаще проверяйте уровень сахара в крови, особенно если раньше у вас была гипогликемия.
- Если вы принимаете лекарства от диабета, убедитесь, что вы едите достаточно. Не пропускайте приемы пищи.
- Поговорите с вашим врачом перед тем как:
  - изменить прием своих лекарств;
  - начать новую программу тренировок – физические упражнения заставляют ваш организм расходовать дополнительное количество глюкозы;
  - изменить количество потребляемой пищи.
- Если вы употребляете алкоголь, поговорите с вашим медицинским сотрудником о том, как делать это максимально безопасно.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику в любое время, если у вас возникнет гипогликемия. Возможно, вам нужно изменить прием ваших обычных лекарств.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

About Hypoglycemia (Low Blood Sugar) - Last updated on July 14, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center