

Was muss ich bei einer Hypoglykämie tun ?

Ist der Patient bei Bewußtsein, muss er sofort Zucker zu sich nehmen :

- 3-4 Stück Würfelzucker
(1Stück reicht für ca. 20kg Körpergewicht)
oder
- ca. 150ml eines zuckerhaltigen Getränkes
(zB. : Saft oder Cola)
oder
- 4-5 Stück Dextro Energy

Nach 15Min. den Blutzucker nochmals prüfen. Ist der Wert immer noch nicht gestiegen, muss erneut Zucker verabreicht und ein Arzt hinzu gezogen werden.

Im Anschluß sollte eine kleine Mahlzeit eingenommen werden (zB. Eine Scheibe Brot...)

Ist der Patient bewußtlos oder nicht fähig zu Schlucken, benötigt er dringend eine notärztliche Versorgung. Rufen Sie einen Notarzt (112) und legen Sie den Patienten in die stabile Seitenlage.

Wie vermeide ich eine Hypoglykämie ?

- Regelmäßig, wie vom Arzt verordnet, den Blutzucker messen.
- Die Medikamente richtig einnehmen. Dosierung und Einnahmezeiten beachten.
- Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Erhöhten Alkoholkonsum vermeiden.
- Die Symptome und Warnzeichen einer Hypoglykämie frühzeitig erkennen um sofort handeln zu können.

Rathaus Apotheke

Hauptstr. 27 4780 St.Vith

Tel 080/228187

info@lorentpharma.be

www.rathaus-apotheke.be



Patientenberatung

Wie kann ich eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) vermeiden ?



Von einer Hypoglykämie spricht man wenn der Blutzucker (Zuckergehalt im Blut) zu niedrig ist.

Was ist eine Hypoglykämie ?

Glukose ist die Hauptenergiequelle für unseren Körper. Glukose entsteht bei der Verdauung verschiedener Nahrungsmittel, die aber nicht unbedingt « süß » schmecken müssen. (z.B. Kartoffeln, Brot, Milchprodukte, Obst...)

Eine Unterzuckerung entsteht immer dann, wenn der Körper mehr Glukose verbraucht als ihm zur Verfügung steht. Normalerweise sorgen verschiedene Hormone dafür, dass die Glukosekonzentration im Blut innerhalb eines bestimmten Bereiches bleibt. Das nach der Mahlzeit abgesonderte Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, während das Glukagon und andere Hormone (z.B. Kortison, Adrenalin) ihn ansteigen lassen. Sind diese Mechanismen gestört kommt es zur **Unterzuckerung (Hypoglykämie)** oder Überzuckerung (Hyperglykämie)

Wie kommt es dazu ?

Eine Hypoglykämie kann in vielen Situationen auftreten. Die am stärksten gefährdeten Personen sind Diabetiker, die Insulin spritzen oder Medikamente zur Senkung des Blutzuckers einnehmen.

Bei Patienten die wegen Diabetes behandelt werden, kann in folgenden Situationen eine Hypoglykämie auftreten :

- Dosierfehler der Medikamente (zu viel Insulin / zu starke Medikamenteneinnahme)
- Intensive körperliche Aktivität
- Ungenügende Nahrungsaufnahme (zu späte Mahlzeit, Mahlzeit ausgelassen, Mahlzeit nicht reich genug an Traubenzucker)
- Erhöhter Alkoholkonsum
- Zusätzliche Einnahme von Medikamenten, die blutzuckersenkend wirken. (z.B. : Aspirin, Tramadol,...)

Welches sind die Symptome einer Hypoglykämie ?

Wann sich eine Hypoglykämie bemerkbar macht, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wichtig ist es die Warnzeichen zu erkennen um entsprechend reagieren zu können.

	Anzeichen / Symptome
leicht	Hungergefühl, Schwitzen, Blässe, Herzklopfen
mittel	Kopfschmerzen, Schwindel, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen
schwer	Bewußtlosigkeit, Krämpfe, Koma

