

Hypoglykemie



Bij mensen met diabetes kan hypoglykemie (glykemie ≤ 70 mg/dl of lager dan 4 mmol/l) met de daarbij passende klachten/verschijnselen ontstaan:

- ✓ zweten
- ✓ beven
- ✓ plotse hevige honger
- ✓ geeuwen
- ✓ troebel zicht
- ✓ duizeligheid en licht gevoel in het hoofd
- ✓ hoofdpijn
- ✓ hartkloppingen
- ✓ wisselend humeur
- ✓ bleekheid
- ✓ concentratiestoornissen
- ✓ niet adequaat reageren
- ✓ ...

De hypoverschijnselen verschillen van persoon tot persoon. Zelfs bij één en dezelfde persoon zullen de verschijnselen niet altijd dezelfde zijn. Typisch is dat deze symptomen heel snel optreden (op een paar minuten tijd).

Hypoglykemie kan veroorzaakt worden door:

- ✓ 'Mismatch' met het voedingspatroon: onregelmatige maaltijden en overslaan van maaltijden, nieuw dieet, ondervoeding,
- ✓ Te hoge dosis antidiabeticum of overschakelen naar een ander antidiabeticum.
- ✓ Meer lichaamsbeweging dan gewoonlijk (sporten, schoonmaken, wandelen).
- ✓ Overdreven (occasioneel) alcoholgebruik.
- ✓ Inname van andere geneesmiddelen bv. ACE-inhibitoren, cocaïne, ...
- ✓ Andere pathologieën: diarree, braken, nier-, lever-, bijnier- en hypofyse insufficiëntie.
- ✓ Soms geen duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld gewijzigde slaapgewoonten.

Het is belangrijk de oorzaak van de hypoglykemie te achterhalen om herhaling zoveel mogelijk te voorkomen. Afhankelijk van de oorzaak kunnen aanpassingen in medicatie en/of voeding nodig zijn.

Behandeling:

Voor de behandeling van een hypoglykemie heeft **glucose** de voorkeur omdat dit zeer snel wordt opgenomen in het bloed. Andere koolhydraatbronnen bv. fructose en saccharose geven een tragere stijging van de bloedglucoseconcentratie. Dit kan gecompenseerd worden door een grotere portie te gebruiken, maar dit betekent ook meer kans op het ontstaan van hyperglykemie en hogere energie-inname. Inname van saccharose is geen optie bij gebruik van acarbose (geen omzetting naar glucose). Na de behandeling van een hypoglykemie, is herhaal mogelijk!

- 1) Stop met uw activiteiten als u symptomen voelt.
- 2) Meet, indien mogelijk, de glykemie:

< 60 mg/dl:

- Drink een half glas cola of fruitsap of neem 5 tabletten druivensuiker in of 3 klontjes opgeloste gewone suiker.
- Meet opnieuw de glykemie (na 15-20 minuten).

Tussen 60 en 80 mg/dl en de volgende maaltijd is binnen het uur:

- Indien u geen activiteit doet, dan hoeft u niets te eten.
- Indien u wel een activiteit doet, eet een vitabiscoek.

Tussen 60 en 80 mg/dl en de volgende maaltijd is nog langer dan een uur:

- ✓ Eet een vitabiscoek of een boterham.

≥80 mg/dl:

- ✓ U hoeft niets te eten.

Praktisch advies:

- ✓ Niet iedereen met diabetes kan of wil zelf controleren. Zijn de hypogevolens 15-20 minuten na de koolhydraatname niet verdwenen en is geen zelfcontrole mogelijk, adviseer dan de procedure te herhalen. NB: de symptomen nemen meestal na enige tijd af, ook al blijft de bloedglucose verlaagd.
- ✓ Omdat de bloedglucoseverlagende werking bij het gebruik van sulfonyleumderivaten en langwerkende insulines lang kan aanhouden, is langdurige controle en zo nodig een grotere hoeveelheid glucose nodig om de bloedglucose op het goede niveau te krijgen en te houden.
- ✓

- ✓ **Alcohol** heeft een glykemieverlagend effect en kan tot hypoglykemie leiden. Individuele monitoring is erg belangrijk. Als alcohol later op de avond wordt genuttigd, is het bloedglucoseverlagend effect voor het slapengaan nog niet altijd zichtbaar. Later in de nacht kan echter wel een hypoglykemie optreden. Adviseer daarom om voor het slapen de glykemie te controleren en eventueel extra koolhydraten te gebruiken (grenswaarde moet per persoon bepaald worden) of als tijdens de consumptie van alcohol geen extra koolhydraten zijn ingenomen.

Hoe dient u GlucaGen® toe?



1. Open de hypokit en leg alle materiaal klaar.



2. Verwijder het dopje van het flesje met glucagonpoeder.



3. Verwijder het hoesje van de spuit.



4. Steek de naald in het flesje.



5. Schud zachtjes met het flesje zodat het water in de spuit en het glucagonpoeder vermengd worden.



6. Vul de spuit met alle vloeistof.



7. Geef bij voorkeur de inspuiting in het bovenbeen of in de bil.