

# ГИПОГЛИКЕМИЯ

Памятка для человека с диабетом и его близких

**Ниже 3,9 ммоль/л - частый ориентир для действий при диабете.**

## **В сознании и может безопасно глотать**

### **1. Остановитесь и проверьте глюкозу**

Прекратите нагрузку. За рулём остановитесь в безопасном месте. Используйте глюкометр; если измерить невозможно, действуйте по симптомам и своему плану.

### **2. Примите быстрые углеводы**

Для многих взрослых ориентир - 15 г. Количество берите из своего плана, порцию считайте по этикетке. Детям и при некоторых системах автоматизации нужно другое количество.

### **3. Проверьте снова примерно через 15 минут**

Если всё ещё ниже 3,9 ммоль/л - повторите быстрые углеводы и проверку по плану. При ухудшении или отсутствии эффекта - 112, не ждите следующей проверки.

## **Без сознания, судороги или не может глотать**

Ничего в рот: ни воду, ни сок, ни еду, ни сахар или гель.

Немедленно звоните 112. Используйте назначенный глюкагон, если он доступен и вы знаете инструкцию. Не задерживайте вызов помощи.

Следуйте указаниям диспетчера. Без сознания, но нормально дышит - на бок. Нет нормального дыхания - сообщите диспетчеру и начинайте реанимацию по его указаниям.

Согласуйте личный план с лечащим врачом. Повторяющиеся гипо нужно обсудить с ним. Памятка не заменяет обучение.