



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 19. 4. 2019 | Mgr. Eva Kloučková

Hypoglykémie - trpí tělo i duše. Mluvte o ní...

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hypoglykemie---trpi-telo-i-duse.-Mluvte-o-ni..._s10012x19233.html

Hypoglykémie neohrožuje diabetiky pouze tady a teď, tedy při akutním průběhu. Ve skutečnosti má velmi závažné dlouhodobé následky, a to nejen fyzické, ale také psychické a sociální. Kromě strachu o zdraví jsou hypoglykémie spojené se studem a obavami před širším okolím i diabetologem - otevřený vztah s lékařem, společné hledání příčin a nejvhodnějšího řešení jsou přitom základem prevence a zvládnutí hypoglykemických stavů. Co skutečně hrozí?



Co hrozí?

Problém je především v tom, že příčinou vzniku hypoglykemií bývají **zcela běžné situace** jako je vyšší fyzická zátěž nebo menší porce, případně

vynechání jídla. Při hypoglykémii **dochází k poruchám vnímání a neschopnosti orientace a ovládní se**. V případě závažných hypoglykemií, kde je nutná pomoc druhého člověka, může dojít až k bezvědomí a **následkem může být i smrt**. Pro diabetiky ale nejsou důležité pouze fyzické následky, ale také to, jak hypoglykémie prožívají a jak silné obavy pro ně znamená.

„Psychická reakce, důsledky v chování a dopady na kvalitu života osob s diabetem jsou různé od adekvátní obezřetnosti poučeného pacienta („nejdu cvičit s nízkou glykemií“), přes nejistotu, časté obavy („co kdyby“) **až k masivnímu strachu a intenzivní úzkosti**. Důsledkem neadekvátního zveličeného strachu z hypoglykemie je „zajišťující chování“, které typicky vede k udržování dle pacienta „bezpečných“ hodnot, tj. vyšších, respektive **vysokých hodnot glykemií** (s negativním dopadem na kompenzaci diabetu). Další projevem je vyhýbavé chování a zužování aktivit a omezování v oblasti fyzické aktivity, cestování, volnočasových i pracovních činností,“ říká PhDr. Tamara Hrachovinová, CSc. z Centra diabetologie IKEM a katedry psychologie FF UK.

Některé symptomy, jako jsou neklid, pocení a úzkost, mohou být jak projevem strachu, tak **příznakem hypoglykemie**.

Akutní a dlouhodobé následky

	AKUTNÍ NÁSLEDKY	DLOUHODOBÉ NÁSLEDKY
TĚLO	zranění z důvodů dopravních nehod a pádů, kóma, smrt	vyšší riziko srdečně-cévních onemocnění, poškození nervového systému, obezita (vyšší příjem sacharidů jako snížení rizika hypoglykémie), snížení citlivosti na hypoglykemické příznaky a zvýšení množství tzv. nerozpoznaných hypoglykemií (= vyšší riziko závažných hypoglykemií), horší kompenzace diabetu
PSYCHIKA	stud a obavy z reakce okolí, pocit méněcennosti, uzavírání se	trvalý stres a obavy z hypoglykemií, omezování aktivit zvyšujících riziko hypoglykemií (např. sport), dlouhodobé a neléčené hypoglykémie zvyšují riziko rozvoje demence a kognitivních poruch, možnost chybného odeslání na psychiatrii
VZTAHY	narušení sociálních vazeb (práce, škola) díky nepochopení chování diabetika	omezování sociálních aktivit z důvodu obav z hypoglykémie, narušení pracovních vztahů

Pro lidský organismus je optimální určité rozmezí hodnot krevního cukru. Ideální hodnoty glykémie se konkrétně pohybují **od 4,0-7,5 mmol/l**.

- Výkyvy hladin krevního cukru směrem dolů se projeví **akutními komplikacemi**, tedy ihned, nebo dlouhodobými - **chronickými následky**.

„Nízká hladina glykémie je zvláště nebezpečná pro **mozek**, protože cukr je pro něj základním zdrojem energie. U každé hypoglykémie záleží na rychlosti, jakou hypoglykémie vzniká, a na tom, jak dlouho trvá (nerozpoznaná hypoglykémie, objevující se často v noci, **může trvat i hodiny**). Důsledkem je porucha koordinace, snížení psychické výkonnosti, nepřesné rozhodování a desorientace, což může vést k úrazu, pádu, způsobit dopravní nehodu, k poruše vědomí, kómatu a smrti. Hypoglykémie může být vyvolávajícím faktorem **cévní mozkové příhody nebo infarktu myokardu**,“ říká MUDr. Jana Psottová, MBA z diabetologické ambulance v Praze.

- Opakované a dlouhodobé hypoglykémie mohou způsobit **poškození mozkové tkáně** a z ní plynoucí následky.
- Opakované hypoglykémie vedou k rozkolísání hodnot hladiny krevního cukru a **zhoršení kompenzace**.
- To se umocňuje **přejídáním**, jehož cílem je zabránění hypoglykemií, a vynecháním fyzické aktivity. Vedlejším efektem je vznik [obezity](#).

„Hypoglykémie je součástí našeho života, u lidí s diabetem je častější a závisí na více faktorech. Vnímání a zacházení s hypoglykemií je individuální. Důležité je si s ní umět poradit a v tom vám **může**

pomoci i váš lékař, nestydte se sním o tom mluvit,“ apeluje MUDr. Psottová.

Proč se diabetici stydí?

„Zajišťující a vyhýbavé chování má jen přechodný a malý efekt, protože strach se sníží jen krátkodobě a objeví se znovu. Přítomny bývají i **obavy z reakce okolí** na hypoglykémii a strach z toho, že nepodám očekávaný výkon, stud, že se chovám jinak, zloba na cukrovku a tak dále.“ vysvětluje PhDr. Hrachovinová.



Stud není jediným pocitem, který je s hypoglykémiami spojený. Co pacienti často popisují, je také **stres** z neustálého plánování a předvídání toho, co by se mohlo stát, a nutnosti být na „vše“ připraven. Plánování a navazující úprava režimu jsou totiž jedním ze základů

prevence hypoglykémie. Mezi další patří otevřený vztah s diabetologem a využití léčby pomocí nejnovější generace inzulínů.

Co dělat?

Mnoho lidí s diabetem považuje hypoglykémie za součást svého života. Základem je uvědomit si, že tomu již tak není. Toto je i **cílem kampaně Mluvte o hypo**, která nabádá ke společnému řešení možných příčin s diabetologem a upozorňuje na nebezpečí dlouhodobého přehlížení hypoglykemií (více na www.mluvteohypo.cz). Je důležité překonat obavy a další nepříjemné pocity a **svěřit se otevřeně diabetologovi**. Ten může pomoci jak radou při úpravě režimu, tak případnou úpravou léčby na moderní generaci

inzulínů, která snižuje riziko hypoglykemií.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz