

**Unter- und  
Überzuckerung  
bei Diabetes  
(Kroatisch)**

**Manjak i  
višak šećera  
kod dijabetesa**

**Prepoznati  
opasnosti i  
reagirati**

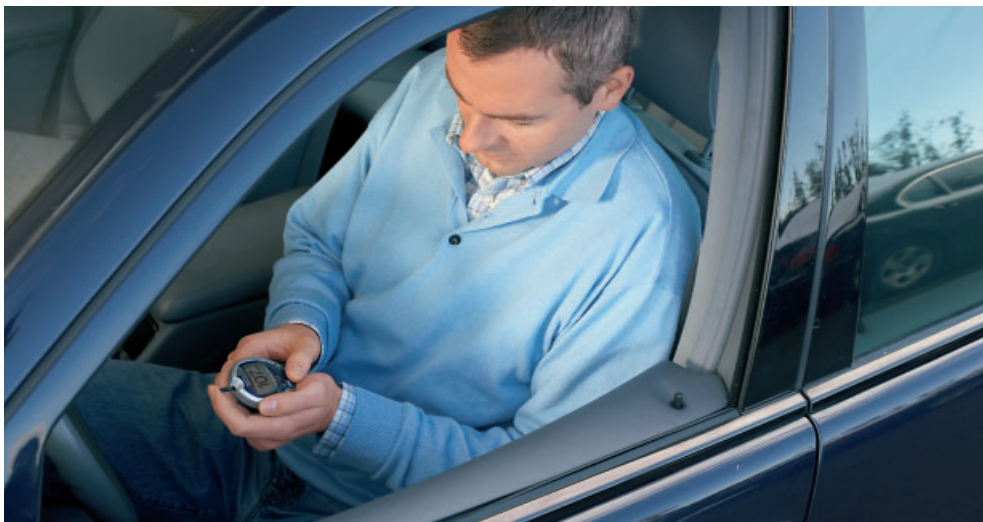
# Manjak šećera

O pomanjkanju šećera (hipoglikemiji) govorimo, kad je razina šećera u krvi 50 mg/dL (2,8 mmol/L) ili niža. Do pomanjkanja šećera može doći vrlo brzo. Zato je važno poznavati znakove i uzroke, da bi se moglo odmah ciljano djelovati.

## Najčešći znaci pomanjkanja šećera su:

- hladni znoj
- drhtavica
- naglo pojačanje apetita
- smetnje koncentracije, govora i vida
- golicanje na usnama, suhe usne
- agresivnost

Ako Vi pomanjkanje šećera ne liječite pravovremeno, iz toga se može razviti teško pomanjkanje šećera s gubitkom svijesti. To može značiti veliku opasnost za Vas i za druge – primjerice u cestovnom prometu. Poduzmite zato preventivne mjere protiv manjka šećera! Redoviti testovi šećera u krvi pomažu Vam u pravovremenom prepoznavanju takvog razvitka i djelovanju protiv njega.



# Mjere kod pomanjkanja šećera

Kod prvih znakova pomanjkanja šećera trebali biste brzo pojesti djelotvorne ugljikohidrate, koji dovode do brzog povećanja razine šećera u krvi:

- groždani šećer (najmanje 12–24 g 1–2 BE, npr. 5–10 tableta groždanog šećera iz rolne) ili otopljeni groždani šećer, dobiva se npr. u tubi)
- čisti voćni sok
- zašećerena limunada ili Cola-napici
- voće.

Da biste mogli brzo reagirati na prve znakove, trebali biste radi sigurnosti uvijek imati sa sobom dovoljno groždanog šećera.

Za liječenje manjka šećera nisu pogodni dijetalni odn. light-napici kao ni živežne namirnice bogate mastima i bjelančevinama, kao npr. čokolada ili mlijeko. One dovode do presporog porasta šećera u krvi.

## Tko može dobiti pomanjkanje šećera?

---

Pomanjkanje šećera može nastupiti kod Vas, ako Vi svoj dijabetes liječite inzulinom ili određenim tabletama koje snižavaju šećer u krvi, kao npr. sulfonilureje, glimepirid ili repaglinidi/nateglinidi.



# Uzroci manjka šećera

## Mogući uzroci manjka šećera:

- Vi ste pojeli premalo ugljikohidrata u jednom (glavnom) obroku ili propustili neki (među) obrok
- Vi ste ubrizgali previše inzulina ili uzeli previše tableta koje snižavaju šećer u krvi
- Vaš razmak između injekcije i jela bio je predug
- Vi ste se neuobičajeno puno kretali kao npr. pri sportu, pri napornom radu u kući ili vrtu ili slično, a niste prilagodili dozu inzulina ili količinu ugljikohidrata
- Vi ste popili veće količine alkohola



# Višak šećera

O višku šećera (hiperglikemija) govorimo, ako je šećer u krvi iznad normalne vrijednosti. Do povećanih vrijednosti šećera u krvi dolazi, ako u krvi nema inzulina ili ga ima premalo. Kod vrlo visokih vrijednosti šećera u krvi može doći do ispada metabolizma, hiperosmolarne ili kome isušenja. Za razliku od manjka šećera povišeni šećer često nastaje sporo, ponekad satima ili čak danima.

## Najčešći znaci povišenog šećera su:

- učestalo mokrenje
- jaka žeđ
- umor, iznemoglost
- suha koža koja svrbi



## Kod ljudi s apsolutnim nedostatkom inzulina (tip-1 dijabetesa) mogu dodatno nastupiti sljedeći znaci:

- mučnina, povraćanje, bolovi u trbuhu
- aceton u urinu
- miris acetona u dahu
- napregnuto, duboko disanje
- besvjesno stanje

Može doći do ispada metabolizma opasnog po život, ketoacidotične kome.

# Mjere kod povišenog šećera

- odredite svoj šećer u krvi
- izmjerite aceton u urinu; ovo vrijedi osobito onda, kad ubrizgavate inzulin
- odmah se obratite svom liječniku koji Vas vodi
- izbjegavajte fizički napor
- pijte puno vode

**Odmah se obratite svom  
liječniku koji Vas vodi!**

## Tko može dobiti višak šećera?

Kod svih ljudi s dijabetesom može doći do viška šećera.



# Uzroci povišenog šećera



## Mogući uzroci povišenog šećera:

- Vi imate neku infekciju s vrućicom, kao npr. gornjih dišnih puteva ili mokraćnih puteva ili neku drugu upalu
- Vi ste zaboravili, ubrizgati svoj inzulin
- Vi ste pojeli previše ugljikohidrata
- Vi ste se manje nego uobičajeno kretali
- Vi uzimate određene lijekove, koji povećavaju razinu šećera u krvi, kao npr. kortizon

Kod bolesti, vrućice ili naznaka na višak šećera odredite svoj šećer u krvi u češćim razmacima nego obično.

Tako ćete Vi pravovremeno prepoznati nastanak dijabetičke kome i možete poduzeti odgovarajuće mjere.

Posljedična oboljenja uvjetovana dijabetesom mogu nastati, ako je Vaša razina šećera u krvi dulje vrijeme previsoka.

Šećer u krvi – normalno područje:

60 mg/dL – 100 mg/dL odn.  
3,3 mmol/L – 5,6 mmol/L (natašte)  
do 140 mg/dL odn. do 7,8 mmol/L  
(1,5 – 2 sata poslije nekog glavnog obroka)

Ciljeve terapije Vi biste trebali individualno dogovoriti s Vašim liječnikom koji Vas vodi.

To mogu biti:

- podešavanje šećera u krvi slično normalni,
- izbjegavanje posljedičnih oboljenja
- oslobađanje od šećera u urinu
- oslobađanje od poteškoća
- izbjegavanje komplikacija sa stopalima
- izbjegavanje dijabetičke kome

Imate li još pitanja u vezi sa samokontrolom šećera u krvi? Naša LifeScan Služba za kupce rado Vam stoji na raspolaganju.

LifeScan Service  
za stranke

**D** Tel. 0800-70 77 007

**A** Tel. 0800-244 245

**CH** Tel. 0800-850 905

bez troškova/pristojbi

[www.LifeScan.de](http://www.LifeScan.de)



pon.–četv. 08.00–17.00

sati i petak od 08.00–16.00 sati

### Dijabetička koma

