



Hogyan kezelhető  
eredményesen  
a hipoglikémia?



### A modul célja

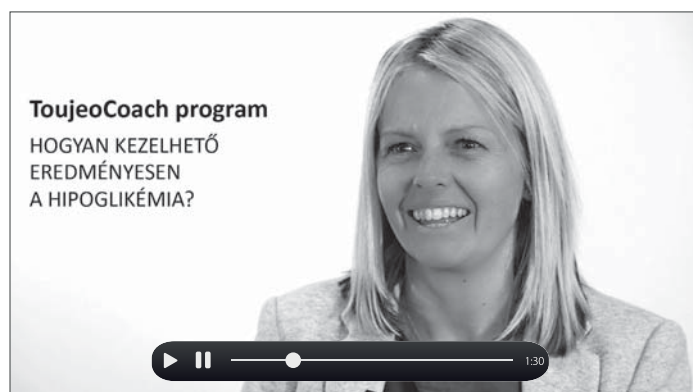
Tájékoztatás a hipoglikémiával kapcsolatos tudnivalókról, pl. a hipoglikémia hatékony megelőzésének és kezelésének előnyeiről. Segítség a hipoglikémia tüneteinek felismeréséhez.

A hipoglikémia kezeléséhez és megelőzéséhez szükséges tudnivalók és technikák ismertetése.



**A modul teljesítéséhez szükséges időtartam:**  
15 perc

**A tájékoztató anyag csak annak a betegnek adható át, akinek kezelőorvosa előzetesen Toujeo-t rendelt!**



ToujeoCoach program

# HOGYAN KEZELHETŐ EREDMÉNYESEN A HIPOGLIKÉMIA?

**A modul fő célja, hogy Ön megértse az alábbiakat:**

- mi a hipoglikémia, mi okozza, és hogyan ismerhető fel;
- miért fontos a hipoglikémiás epizódok előfordulási gyakoriságának csökkentése;
- hogyan kezelhető eredményesen a hipoglikémia.

**A videó teljes leírata az A. függelékben olvasható**

# 1

## MIT KELL TUDNI A HIPOGLIKÉMIÁRÓL?

Bizonyára hallott már arról, hogy hipoglikémia, azaz alacsony vércukorszint akkor fordul elő, ha a véráramban nincs elegendő glükóz. A hipoglikémiát a cukorbetegek körében „hipózásnak” is nevezik.<sup>[1]</sup>



Hipoglikémiának azt az állapotot nevezzük, amikor **vércukorszint 3,9 mmol/l<sup>[2]</sup> vagy 70,2 mg/dl** alá csökken.

Hipoglikémia esetenként akkor is előfordulhat, ha Ön gyógyszert szed, például inzulint használ a diabétesz kezelésére, ezért a hipoglikémia felismerése és kezelése elengedhetetlen a helyes diabéteszkontrollhoz.<sup>[2,3]</sup> A hipoglikémia különböző tünetekben nyilvánulhat meg a cukorbetegéknél, például szédülésben, reszketésben, éhségérzetben, ingerlékenységben, szívdobogásérzésben, szapora szívverésben, sápadtságban, verejtékezésben és remegésben.<sup>[1,4]</sup> Noha a hipoglikémia potenciálisan súlyos állapot, a tünetek korai felismerésével viszonylag könnyen kezelhető.

<sup>[1]</sup> A hipoglikémiás epizódok teljes mértékben megelőzhetők.<sup>[3]</sup> Ehhez azonban elengedhetetlen a vércukorszint rendszeres önellenőrzése és a vércukorszintesés jeleinek felismerése.<sup>[3, 5]</sup>



ToujeoCoach program

## TANULJA MEG FELISMERNI A HIPOGLIKÉMIA JELEIT ÉS TÜNETEIT

Korábban már szóba került, hogy a hipoglikémia potenciálisan súlyos állapot, a tünetek korai felismerésével azonban viszonylag könnyen kezelhető.

### A hipoglikémia jelei és tünetei:

- Éhségérzet
- Verejtékezés
- Szédülés
- Fáradékonyság
- Homályos látás
- Remegés
- Fakó, sápadt bőr
- Szapora pulzus vagy szívverés
- Ajakzsibbadás
- Ingerlékenység
- Koncentrációzavar
- Zavartság

Ha megtanulja felismerni a hipoglikémia jeleit és tüneteit, hatékonyabban előzheti meg vagy kezelheti a hipoglikémiás epizódokat.

A videó teljes leirata a B. függelékben olvasható

# 2

## A HIPOGLIKÉMIA TŰNETEINEK FELISMERÉSE

A hipoglikémia mindenkinél más tünetekben nyilvánulhat meg. Ahogy egyre több tapasztalatot szerez a cukorbetegsége kezelése során, elkezdheti majd felismerni, hogy Önnél mely tünetek jelentkeznek.<sup>[2]</sup>

Emlékszik arra, hogy az imént látott kisfilmben mik voltak a hipoglikémia jelei és tünetei?

Jelölje be a hipoglikémia jeleit és tüneteit. Több választ is megjelölhet...

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Éhségérzet       | <input type="radio"/> Szapora pulzus vagy szívverés |
| <input type="radio"/> Köhögés          | <input type="radio"/> Légszomj                      |
| <input type="radio"/> Verejtékezés     | <input type="radio"/> Ajakzsibbadás                 |
| <input type="radio"/> Szédülés         | <input type="radio"/> Ingerlékenység                |
| <input type="radio"/> Ízületi fájdalom | <input type="radio"/> Szapora szívverés             |
| <input type="radio"/> Fáradékonyosság  | <input type="radio"/> Koncentrációzavar             |
| <input type="radio"/> Homályos látás   | <input type="radio"/> Zavartság                     |
| <input type="radio"/> Remegés          |   |
| <input type="radio"/> Fakó, sápadt bőr |   |

 A helyes válaszokért lapozzon

A 2.2. pont helyes válaszai

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Éhségérzet       | <input checked="" type="checkbox"/> Szapora pulzus vagy szívverés |
| <input type="checkbox"/> Köhögés                     | <input type="checkbox"/> Légszomj                                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Verejtékezés     | <input checked="" type="checkbox"/> Ajakzsibbadás                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Szédülés         | <input checked="" type="checkbox"/> Ingerlékenység                |
| <input type="checkbox"/> Ízületi fájdalom            | <input type="checkbox"/> Szapora szívverés                        |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fáradékonyság    | <input checked="" type="checkbox"/> Koncentráció-zavar            |
| <input checked="" type="checkbox"/> Homályos látás   | <input checked="" type="checkbox"/> Zavartság                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> Remegés          |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fakó, sápadt bőr |   |

# 3

## HOGYAN LEHET MEGELŐZNI A HIPOGLIKÉMIÁT?

A hipoglikémia jeleinek és tüneteinek áttekintése után azt is fontos megérteni, hogyan lehet megelőzni a hipoglikémiás epizódokat.

Az Ön kezdő inzulinadagját kezelőorvosa az Ön állapotának függvényében határozza meg. Idővel a dózist optimalizálni (növelni vagy csökkenteni) kell. Kezelőorvosa vagy a diabétesz nővér tájékoztatni fogja Önt arról, hogyan kell módosítani a dózist a vércukoreredményei alapján.

Az adagolás megváltoztatását dózisbeállításnak vagy dózismódosításnak nevezzük.<sup>[6]</sup> Az inzulinkezelés előrehaladtával időnként hipoglikémiát, illetve vércukorszintesést tapasztalhat.<sup>[1]</sup>



A következő oldalon hasznos tanácsokat olvashat a hipoglikémia megelőzéséről

# 4

## HOGYAN TUDJA MEGELŐZNI A HIPOGLIKÉMIÁT?

Ezen az oldalon hasznos tanácsokat olvashat a hipoglikémia megelőzéséről.

Egyéni kezelési terve segítségével elsajátítja, hogyan csökkentheti a hipoglikémia kockázatát.<sup>[3, 7]</sup>

- ✓ Rendszeresen ellenőrizze a vércukorszintjét.<sup>[3]</sup>
- ✓ Próbálja meg felismerni a hipoglikémia Önnél jelentkező korai jeleit és tüneteit, hogy idejekorán tudjon tenni a vércukorszintesés ellen.<sup>[4]</sup>
- ✓ Táplálkozzon kiegyensúlyozottan, és tartsa a testsúlyát az egészséges tartományban. Végezzen mérsékelt testmozgást, ne felejtse el ellenőrizni a vércukorszintjét, és fogyasszon a mérési eredménynek megfelelő mennyiségű táplálékot.<sup>[1, 8]</sup>
- ✓ Mindig legyen Önnél gyorsan felszívódó szénhidrát, például szőlőcukor arra az esetre, ha vércukorszintesést tapasztal az étkezések között.<sup>[4]</sup> Ilyen esetekre a gyümölcslevek vagy lassan felszívódó szénhidrát, pl. korpás keksz is megfelelők.
- ✓ Rendszeresen változtassa meg az inzulin beadásának helyét az optimális inzulinfelszívódás érdekében.<sup>[1]</sup>

**Az injekció helyén kívül az injekció beadásának pontját is változtassa meg, tehát az aktuális adagot az előző ponttól mintegy 1 cm-re adja be. Fontos a tűcsere és a tű megfelelő méretének a megválasztása.**




# 5



## ELÉG MAGABIZTOSNAK ÉRZI MAGÁT A VÉRCUKORSZINTJE ELLENŐRZÉSÉHEZ?

A cukorbetegnek egy része úgy érzi, nem elég magabiztos, illetve jártas a vércukorszint önellenőrzéséhez.

Az önellenőrzés segít, hogy úrrá legyen a cukorbetegségén.

Elég magabiztosnak érzi magát a vércukorszintje önellenőrzéséhez?

Nem    Igen

 Ugrás az 1.5.1. ponthoz.  Ugrás az 1.5.1. ponthoz.  Ugrás az 1.5.3. ponthoz.

## STRATÉGIÁK A VÉRCUKORSZINT ÖN-ELLENŐRZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES MAGABIZTOSSÁG MEGSZERZÉSÉRE

Az előző kérdésre adott válaszai alapján úgy tűnik, hogy Ön nem elég magabiztos ahhoz, hogy vércukorszintjét önállóan ellenőrizze. A következő stratégiákkal magabiztosabbá válhat:



Minden nap ugyanabban az időpontban étkezés előtt és étkezés után is mérje meg a vércukorszintjét. Jegyezze fel az eredményeket egy diabétesz naplóba az esetleges hipoglikémiás tüneteivel együtt, hogy kezelőorvosa ellenőrizhesse azokat, és segítsen azonosítani az Ön esetében jellemző tendenciákat.



Jegyezze le a hipoglikémia tüneteit, illetve azt, hogy hogyan érzi magát a hipoglikémiás epizódok közben.



Írja le azokat az életmódbeli változásokat (pl. fokozott stressz, intenzív testmozgás), amelyek hatással lehetnek a vércukorértékeire.

## ELÉG MAGABIZTOS- NAK ÉS JÁRTASNAK ÉRZI MAGÁT A VÉR- CUKORSZINTJE ÖN- ELLENŐRZÉSÉHEZ?

Az előző kérdésre adott válaszai alapján Ön kellően rutinos és magabiztos vércukorszintjének önellenőrzéséhez.

Ha azonban szeretne elsajátítani néhány olyan stratégiát, amelyekkel magabiztosságra tehet szert, lapozzon vissza.



1.5.1 Stratégiák a vércukorszint önellenőrzéséhez szükséges magabiztosság megszerzésére

# 6

## HOGYAN KEZELHETŐ EREDMÉNYESEN A HIPOGLIKÉMIA?

A hipoglikémiát sajnos nem mindig lehet megelőzni. Ezért fontos tudni, mit kell tenni hipoglikémiás epizód esetén.

A hipoglikémiát azonnal kezelni kell, amint felismeri a tüneteit. Gondoskodjon arról, hogy ismerősei és családtagjai tudják, mit kell tenniük, ha Ön nem képes kezelni a vércukorszintesést.<sup>[1]</sup>



A következő oldalon a hipoglikémia kezelésének javasolt lépéseiről olvashat.

# 7

## HOGYAN KEZELHETŐ EREDMÉNYESEN A HIPOGLIKÉMIA?

A hipoglikémiát sajnos nem mindig lehet megelőzni. Ezért fontos tudni, mit kell tenni hipoglikémiás epizód esetén.

Fogyasszon el valamilyen cukros ételt vagy italt a glükózsint korrigálásához, például szőlőcukrot vagy egy evőkanál mézet vagy cukrot.<sup>[4]</sup> Fogyasszon még többet belőlük, ha a vércukorszintje 15-20 perc elteltével sem emelkedik 4 mmol/l vagy 72 mg/dl fölé.<sup>[4]</sup> Kerülje a magas zsírtartalmú ételeket, mert a túl sok zsír lelassíthatja a cukor felszívódását.<sup>[9,10]</sup>

A cukorbevitel után fogyasszon lassan felszívódó szénhidrátot tartalmazó ételt, például korpás kekszet.

Eszméletvesztés esetén Önnek glukagon injekcióra lesz szüksége, amit hozzátartozója tud beadni szükség esetén. Ha az injekció nem hat 10 percen belül, vagy a társaságában lévők nem tudják, hogyan kell beadni a glukagon injekciót, sürgősségi ellátást kell hívni. Ügyeljen arra, hogy ismerősét, családtagját vagy gondviselőjét ne érje felkészületlenül, hogy ilyen esetben sürgősségi ellátást (mentőt) kell hívnia.

# 8

## AGGASZTJA A HIPOGLIKÉMIA?

A cukorbetegség gyakran aggódnak a hipoglikémia miatt, és ezzel az érzéssel eltérő módon birkóznak meg.

Mennyire aggasztja a hipoglikémia?

Nem    Igen

 Ugrás az 1.8.1. ponthoz.  Ugrás az 1.8.1. ponthoz.  Ugrás az 1.8.2. ponthoz.

## A HIPOGLIKÉMIA MIATTI SZORONGÁS KEZELÉSE

Ha tisztában van a kezelése céljával, könnyebben úrrá lehet cukorbetegségén.

Válaszai alapján úgy tűnik, hogy Ön szorong a hipoglikémia miatt.

Próbálja meg leírni az aggályait és beszéljen róluk a kezelőorvosával, a diabétesz nővérrel, egy közeli barátjával vagy családtagjával. Próbálják meg közösen kideríteni, mi okozza a szorongását, és készítsenek tervet annak megszüntetésére. Előfordulhat, hogy további támogatásra lesz szüksége ahhoz, hogy kellő magabiztosságra tegyen szert diabétesz kezelési tervének megfelelő követéséhez.

## ÖN NEM SZORONG A HIPOGLIKÉMIA MIATT

Válaszai alapján úgy tűnik,  
Ön nem szorong a  
hipoglikémia miatt.

Ha azonban szeretne elsajátítani néhány  
stratégiát a potenciális aggályok eloszlatásához,  
görgessen vissza az előző oldalra.



1.8.1: A hipoglikémia miatti szorongás  
kezelése









# 9

## ELÉG MAGABIZTOSNAK ÉRZI MAGÁT, HOGY MEG TUDJA ELŐZNI A HIPOGLIKÉMIÁT?

A diabétesz kezelését illetően fontos, hogy Ön kellően rutinos és magabiztos legyen a hipoglikémia megelőzésében.

Elég magabiztosnak érzi magát a hipoglikémia megelőzéséhez?

Nem    Igen

 Ugrás az 1.9.1. ponthoz.  Ugrás az 1.9.1. ponthoz.  Ugrás az 1.9.2. ponthoz.

## ÖN NEM ELÉG MAGABIZTOS A HIPOGLIKÉMIA MEGELŐZÉSÉHEZ

A kérdésekre adott válaszai alapján előfordulhat, hogy Ön nem elég magabiztos a hipoglikémia megelőzéséhez. A következő stratégiákkal magabiztosabbá válhat:



Legyen kéznél egy lépésenkénti terv, hogy Ön felkészült legyen hipoglikémiás epizód esetén.



Minden nap mérje a vércukorszintjét, hogy észrevegye a változásokat. Ha a vércukoreredmények alapján szükséges, módosítsa az inzulinadagját.



Legyen Önnél szőlőcukor vagy cukortartalmú üdítő.



Gondoskodjon arról, hogy ismerősei és családtagjai tudják, hogyan tudnak segíteni Önnel.



Viseljen diabétesz karkötőt vagy tartson a tárcájában diabétesz kártyát, ami szükség esetén ismeretlenek számára is jelzi, hogy Ön cukorbeteg.



Rendszeresen tájékoztassa kezelőorvosát vagy a diabétesz nővért az eredményeiről, hogy szükség esetén (a célértékek eléréséhez) módosítani lehessen a kezelési tervet.

# ÖN ELÉG BIZTOSNAK ÉS JÁRTASNAK ÉRZI MAGÁT A HIPOGLIKÉMIA MEGELŐZÉSÉHEZ

A kérdésekre adott válaszai alapján Ön kellő magabiztossággal rendelkezik a hipoglikémia megelőzéséhez.

Ha azonban szeretne elsajátítani néhány olyan stratégiát, amelyekkel rutinra és magabiztosságra tehet szert, lapozzon vissza.



1.9.1: A hipoglikémia miatti szorongás kezelése

# 10

## KÉRDÉSSOR

A következő kérdéssor megválaszolásával ellenőrizheti, hogy valóban megértette-e a modulban olvasott és elhangzott információkat. Nincsenek becsapós kérdések! egyértelmű válasz adható. Ha helytelenül válaszol, megadjuk, hol nézheti meg a helyes válaszokat.

1. Hipoglikémia esetén a vércukorszint a következő értékek alá csökken:
  - a) 3,9 mmol/l vagy 70,2 mg/dl
  - b) 4,5 mmol/l vagy 73 mg/dl
  - c) 5,0 mmol/l vagy 75 mg/dl
2. Mi a teendő, ha hipoglikémiás epizódot tapasztal?
  - a) Megvárom, amíg elmúlik.
  - b) Cukortartalmú üdítőt iszom.
3. Az Ön kezdő inzulinadagja...
  - a) Önnek megfelelően van meghatározva.
  - b) Ugyanannyi, mint mindenki másnak.



ToujeoCoach program

## GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette a „Hogyan kezelhető eredményesen a hipoglikémia?” című modult.

### A videó tartalma:

- Mi a hipoglikémia, és mi okozza
- Mit tehet azért, hogy megelőzze a hipoglikémiát, és miért fontos mindez
- Hogyan ismerheti fel a hipoglikémia korai tüneteit, és hogyan kezelheti őket
- Stratégiák a hipoglikémia megelőzéséhez szükséges magabiztosság megszerzésére

Reméljük, hogy hasznosnak találta a modult! Ne feledje: cukorbetegségével vagy Toujeo® inzulininterápiájával kapcsolatos kérdéseivel mindig forduljon kezelőorvosához vagy a diabétesz nővérhez.

A videó teljes leírata a C. függelékben olvasható

ToujeoCoach program

# HOGYAN KEZELHETŐ EREDMÉNYESEN A HIPOGLIKÉMIA?

## A videó leirata

Üdvözlöm a ToujeoCoach programjában!

XY vagyok, a ToujeoCoach program telefonos szaktanácsadója.

A feladatom, hogy végigkalauzoljam Önt a modulon, amellyel felismerheti és kezelheti a hipoglikémiás epizódokat, illetve csökkentheti ezek gyakoriságát.

## A modul fő célja, hogy Ön megértse:

- mi a hipoglikémia, mi okozza, és hogyan ismerhető fel;
- miért fontos a hipoglikémiás epizódok előfordulási gyakoriságának csökkentése;
- hogyan kezelhető eredményesen a hipoglikémia.

Szánjon elegendő időt a modul elolvasására és a modulban található feladatok elvégzésére.

ToujeoCoach program

# HOGYAN ISMERHETŐK FEL A HIPOGLIKÉMIA JELEI ÉS TÜNETEI

## A videó leirata

Korábban már szóba került, hogy a hipoglikémia potenciálisan súlyos állapot, a tünetek korai felismerésével azonban viszonylag könnyen kezelhető.

## Tanulja meg felismerni a hipoglikémia jeleit és tüneteit

- Éhségérzet
- Verejtékezés
- Szédülés
- Fáradékonyság
- Homályos látás
- Remegés
- Fakó, sápadt bőr
- Szapora pulzus vagy szívverés
- Ajakzsibbadás
- Ingerlékenység
- Koncentrációzavar
- Zavartság

Ha megtanulja felismerni a hipoglikémia jeleit és tüneteit, hatékonyabban előzheti meg vagy kezelheti a hipoglikémiás epizódokat.

ToujeoCoach program

## GRATULÁLUNK!

Ön teljesítette a következő modult: Hogyan kezelhető eredményesen a hipoglikémia

**Ebben a modulban a következő témákat tekintettük át:**

- Mi a hipoglikémia, és mi okozza
- Mit tehet azért, hogy megelőzze a hipoglikémiát, és miért fontos mindez
- Hogyan ismerheti fel a hipoglikémia korai tüneteit, és hogyan kezelheti őket
- Stratégiák a hipoglikémia megelőzéséhez szükséges magabiztosság megszerzésére

Reméljük, hogy hasznosnak találta a modult! Ne feledje: cukorbetegségével vagy Toujeo® inzulinterápiájával kapcsolatos kérdéseivel mindig forduljon kezelőorvosához vagy a diabétesz nővérhez.



## IRODALMI HIVATKOZÁSOK:

1. NHS (2015): *Hypoglycaemia* (low blood sugar). In, 2015. k.: NHS.
2. Cryer PE, Axelrod L, Grossman AB et al (2009). *Evaluation and management of adult hypoglycemic disorders: an Endocrine Society Clinical Practice Guideline*. The Journal of clinical endocrinology and metabolism; 94: 709–28. o.
3. Shafiee G, Mohajeri-Tehrani M, Pajouhi M et al.(2012). *The importance of hypoglycemia in diabetic patients*. Journal of diabetes and metabolic disorders; 11: 17. o.
4. Mayo Clinic (2015). *Diabetic hypoglycemia*. In, 2015. k.: Mayo Clinic.
5. Scottish Intercollegiate Guidelines Network (2010). *Management of diabetes: A national clinical guideline*. In: (Network SIG, ed). Edinburgh: Scottish NHS.
6. Dictionaries O (2015). *Definition of 'titrate'*. In, 2015. k.: Oxford Dictionaries.
7. Haute Autorité Santé (2013). *Stratégie médicamenteuse du contrôle glycémique du diabète de type 2*. In: (Santé HA, ed): Haute Autorité Santé.
8. Inzucchi SE, Bergenstal RM, Buse JB et al (2012). *Management of hyperglycemia in type 2 diabetes: a patient-centered approach: position statement of the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD)*. Diabetes care; 35: 1364–79. o.
9. Marshall, J. A. & Bessesen, D. H. (2002). *Dietary Fat and the Development of Diabetes Type 2*. Diabetes Care, 25, 620–622. o.
10. NHS (2015): *Fat: the facts*. In, 2015. k.: NHS.

Amennyiben feltételezett mellékhatást kíván bejelenteni, kérjük, hívja a Sanofi Gyógyszerinformációs Szolgálatát a +36 1 505 0055 telefonszámon!

SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5.  
 Telefon: (+36 1) 505 0050  
 Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055  
 Web: [www.sanofi.hu](http://www.sanofi.hu)

Lezárás dátuma: 2016. július 20.

SAHU.TJO.16.04.0139b