

Gegevens ♦ extra info patiënt:

DIABETES EN HYPOGLYCEMIE

Hypoglycemie, of kortweg hypo genoemd, is de toestand waarin je terecht komt wanneer het suikergehalte in je bloed te laag is. Klachten treden op bij een waarde lager dan 70 mg / dl.

Hypoglycemie betekent een te lage bloedsuikerwaarde ("hypo" = lager dan normaal; "glycemie" = de hoeveelheid suiker (glucose) in het bloed (bloedsuikerspiegel). Als er te weinig suiker (glucose) in het bloed aanwezig is, is de toevoer ervan naar de hersenen onvoldoende. Dit heeft een aantal klachten tot gevolg en kan in het slechtste geval leiden tot bewustzijnsverlies en coma.

Ernstige hypoglycemie komt gelukkig niet vaak voor bij diabetes type 2 patiënten. Wanneer toch een hypoglycemie optreedt, kan men meestal de oorzaak achterhalen en zo nieuwe hypoglycemie - aanvallen voorkomen.

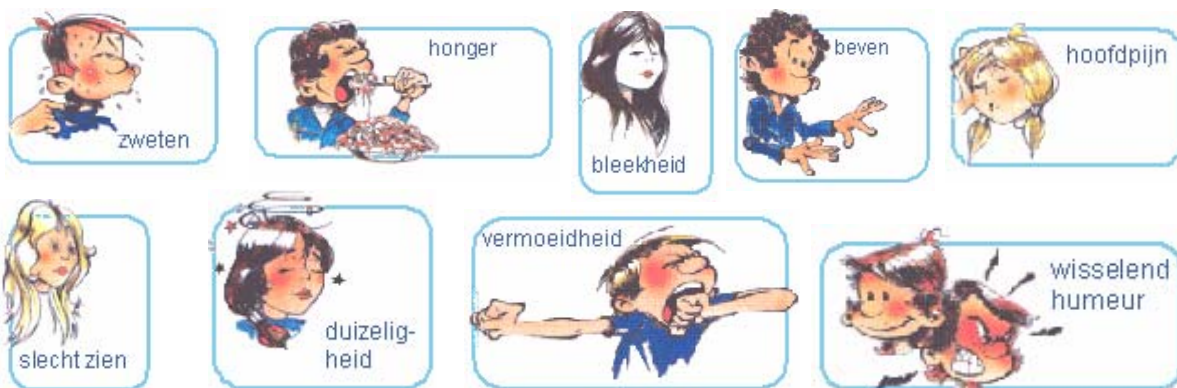
Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!

Hoe een hypo herkennen?

Het is belangrijk dat je de verschijnselen van een hypo tijdig herkent. Een beginnende hypoglycemie kan je immers goed opvangen door het innemen van snelwerkende suikers (bvb. suikerhoudende frisdrank, suikerklontje) waardoor ernstige symptomen voorkomen worden.

Verschijnselen die kunnen wijzen op een beginnende hypo zijn:

- | | |
|---|--|
| ↑ Zweeten; | ↑ Hartkloppingen; |
| ↑ Hongergevoel; | ↑ Angstgevoel; |
| ↑ Bleekheid; | ↑ Hoofdpijn; |
| ↑ Beven of tintelingen van o.a. de lippen en / of handen; | ↑ Licht gevoel in het hoofd, duizeligheid; |
| ↑ Misselijkheid; | ↑ Flauwte, zwakte gevoel. |



© Novo Nordisk Pharma

De symptomen kunnen verschillen van persoon tot persoon. Vaak komen verschillende verschijnselen gelijktijdig voor. *Bij een verdere daling van het bloedsuikergehalte kunnen volgende symptomen optreden:*

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| ↑ Concentratiestoornissen; | ↑ Agressief gedrag; |
| ↑ Onscherp of dubbelzichtig; | ↑ Suffheid, verminderd bewustzijn; |
| ↑ Spraakstoornissen; | ↑ Coma. |
| ↑ Verwardheid; | |

Een hypoglycemie kan ook tijdens slaap optreden, men spreekt dan van een **nachtelijke hypo**. Mogelijk word je hierbij wakker en ervaar je dezelfde symptomen als overdag. Soms word je niet wakker en voel je deze hypo's niet. In dat geval kunnen ze samen gaan met nachtmerries, zweten (nat beddengoed) of hoofdpijn bij het opstaan. Het is belangrijk je arts op de hoogte te brengen als je last hebt van nachtelijke hypo's.

Controleer altijd je bloedsuikerwaarde als je een hypo vermoedt. Bij een "echte" hypo is deze waarde lager dan 70 mg / dl.

Wat is een pseudo - hypo? (vals hypogevoel)

Sommige mensen ondervinden "hypo - verschijnselen" zonder dat hun bloedsuikerwaarde lager is dan 70 mg / dl. In dit geval moet je geen extra suikers innemen!

Met al je vragen over diabetes kan je terecht bij de

DIABETES INFOLIJN

Gratis 0800 - 96 333

INFOLIJN@DIABETES-VDV.BE

Elke werkdag van 9 tot 17 uur

Mogelijke oorzaken van een hypo:

- † Het overslaan van een maaltijd;
- † Onjuist of overmatig gebruik van alcohol (bvb. alcoholiname zonder gelijktijdig gebruik van koolhydraten);
- † Meer lichaamsbeweging of een grotere inspanning waardoor je meer energie dan normaal verbruikt (bvb. intensieve sportactiviteit, zwaar werk in de tuin, etc.);
- † Verkeerd medicatiegebruik: niet correct innemen van orale medicatie of teveel insuline toedienen;
- † Het gelijktijdig gebruik van geneesmiddelen die de bloedsuikerverlagende werking van orale medicatie of insuline kunnen versterken. Vraag dus steeds raad aan je apotheker of arts als je naast de medicijnen voor je diabetes, ook nog andere geneesmiddelen wenst te gebruiken.

Als je je voedingsadviezen goed opvolgt en je geneesmiddelen juist inneemt, loop je weinig risico op een hypo.

Wat te doen bij een vermoeden van een hypo?

- † Indien je een hypo vermoedt en je voelt je te slecht om je suikerwaarde te meten of je hebt niet je materiaal bij de hand, verwittig dan onmiddellijk iemand uit de directe omgeving en ga over tot volgende actie:
 - † Neem onmiddellijk snelwerkende suikers: 4 à 5 tabletten druivensuikers of 2 à 3 klontjes suiker of drink een suikerhoudende drank bvb. "gewone" cola;
 - † Neem na 15 minuten nog een kleine snack zoals bvb. een boterham, koek (type Evergreen, Grany) of een stuk fruit.
- Ernstige hypoglycemie kan gepaard gaan met bewusteloosheid of slikproblemen. In dat geval moet er een geneesmiddel op basis van glucagon (Glucagen®) aan te pas komen om de bloedglucosewaarde weer te laten stijgen. Ernstige hypoglycemie komt echter zelden voor bij diabetes type 2 patiënten. Het is dus meestal niet nodig dit geneesmiddel in huis te halen. Bespreek dit met je arts als je ongerust bent.
- † Indien je je voldoende kan concentreren, meet je je suikerwaarde met je bloedglucosemeter. Ga over tot actie bij een bloedsuikerwaarde lager dan 70 mg / dl:
 - † Neem onmiddellijk snelwerkende suikers: 4 à 5 tabletten druivensuikers of 2 à 3 klontjes suiker of drink een suikerhoudende drank bvb. "gewone" cola;
 - † Test je bloedsuiker nog eens na 15 minuten;
 - † Is je bloedsuiker nog niet voldoende gestegen? Neem opnieuw een dosis snelwerkende suikers;
 - † Heb je een hypo vlak voor je maaltijd? Ga dan na het innemen van de snelwerkende suikers gewoon over tot je maaltijd;
 - † Heb je een hypo tussen twee maaltijden of 's nachts: eet dan 15 minuten na het innemen van de snelwerkende suikers nog een kleine snack zoals bvb. een boterham, een koek (type Evergreen, Grany) of een stuk fruit.

Tips:

- † Zorg altijd dat je snelwerkende suikers en een snack op zak hebt;
- † Beperk je alcoholgebruik tot maximum 1 à 2 porties per dag;
- † Licht je familie, vrienden, collega's in over wat te doen bij een hypo;
- † Probeer de oorzaak van de hypo op te sporen;
- † Geef nooit suiker of drank aan een bewusteloze persoon.

Stempel apotheek