

| Hypoglycemie

Wat is hypoglycemie?

Een hypoglycemie of kortweg hypo is een bloedsuikervalue van minder dan 70 mg/dl.

Symptomen

Iedereen ervaart de signalen van een hypo anders. Eens u een hypo heeft meegemaakt, zal u de symptomen vlugger herkennen en sneller kunnen reageren.

De meest voorkomende symptomen zijn wisselend humeur, hoofdpijn, bleekheid, vermoeidheid, zweten, honger, duizeligheid, beven, slecht zicht.

Oorzaken

Een hypo kan ontstaan door fouten in de medicatie, in de voeding of bij het bewegen. Ook warm weer, een warm bad, het gebruik van een sauna of zonnebank kunnen een hypo uitlokken.

Mogelijke fouten bij de inname van bloedsuikerverlagende medicatie

- Te hoge dosis
- Pillen twee keer ingenomen

Mogelijke fouten in de insuliner therapie

- Te veel insuline ingespoten
- Een verkeerde injectieplaats- of techniek
- Verkeerd gebruik van het injectiemateriaal
- Een verkeerde soort insuline ingespoten vb. kortwerkende insuline i.p.v. langwerkende insuline
- Injectie in lipodystrofisch weefsel (littekenweefsel, harde plekken)

Mogelijke fouten in de voeding

- Te weinig koolhydraten (brood, aardappelen, rijst, fruit)
- Een snack of maaltijd vergeten of overgeslaan
- Ultrasnelwerkende insuline ingespoten en niet meteen gegeten
- Alcoholgebruik

Mogelijke fouten in de beweging

- Niet-geplande intensieve beweging of (sport)activiteit
- Insulinedosis niet aangepast vóór een geplande (sport-)activiteit

Wat te doen bij een hypo?

Voer eerst een **glycemiecontrole** uit.

Bij een bloedsuikervalue < 70 mg/dl:

Neem snel 10 g eenvoudige of snelwerkende koolhydraten in. 10 g koolhydraten komt overeen met:
3 tabletten druivensuiker (dextro-energy naturel)
OF 2 klontjes suiker
OF 150 ml (½ glas) gesuikerde drank (cola, limonade, fruitsap, ...). Geen light producten!

Het duurt ongeveer 10 à 15 minuten vooraleer deze snelle suikers in het bloed zijn opgenomen. Daarom is het belangrijk uw activiteiten te staken en een rustpauze in te lassen.

Blijft de hypoglycemie na 20 minuten nog steeds aanhouden, herhaal dan deze stap.

Is uw volgende maaltijd:

- *binnen de 30 minuten*: dan hoeft u verder niets te doen. U spuit uw gewone dosis insuline in (als u op dat moment moet spuiten) en eet uw normale portie. U hoeft zeker niet méér te eten dan gewoonlijk. Bij een ernstige hypo kan u uw insuline eventueel na de maaltijd inspuiten i.p.v. voor de maaltijd.
- *na 30 minuten*: neem nog een kleine snack of 1 koolhydratenportie zoals bv. een stuk fruit, een snede brood (30 g), Grany (Lu), een granenreep of 1 potje fruityoghurt.

GlucaGen® Hypokit

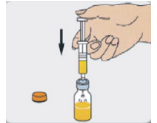
Bij een ernstige hypo kan het gebeuren dat eten en drinken niet meer mogelijk is. Dan is het toedienen van een GlucaGen® Hypokit inspuiting noodzakelijk. Na deze toediening gaat de glycemie stijgen met 50 mg/dl.

Wie kan de inspuiting geven?

De inspuiting dient te gebeuren door een derde. Iedereen, ook iemand zonder ervaring, kan dit doen.

Hoe de inspuiting geven?

1. Verwijder de oranje plastic dop van de flacon en spuit **al** de vloeistof van de spuit in de flacon.



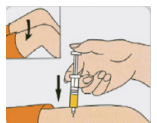
2. Zonder de naald uit de flacon te verwijderen, schud lichtjes de flacon totdat GlucaGen® volledig opgelost is tot een heldere oplossing.



3. Zuig de volledige oplossing op in de spuit. Om te vermijden dat u lucht inspuit, moet aan de punt van de naald eerst een druppel GlucaGen® verschijnen.



4. Injecteer de volledige dosis in de spieren van de dij. **Kinderen < 25 kg of jonger dan 6-8 jaar: een halve flacon!**



Weetjes

Het volstaat niet om enkel 'snelle suikers' in te nemen. Snelle suikers werken wel snel, maar zijn ook snel uitgewerkt. Een snack of 1 KH-portie (= trage suikers) zal langer in het bloed blijven, waardoor uw glycemie op peil blijft tot de volgende maaltijd.



Wat doen na de inspuiting?

- Komt hij/zij opnieuw bij bewustzijn? Dan is de inname van glucose (suikers) via orale weg aangewezen om het heroptreden van een hypoglycemie te vermijden.
- Reageert hij/zij niet binnen 10 minuten op de GlycaGen®? Verwittig de hulpdiensten!

Eens het innemen van eten en drinken opnieuw mogelijk is (normaal gezien na 15 à 20 minuten), is het belangrijk nog een snack of 1 KH-portie te eten zoals bv. een stuk fruit, een boterham (30 g) of een potje yoghurt.

Een half uur na de hypo is het raadzaam nog een glycemiecontrole uit te voeren.

Mogelijke nevenwerkingen van GlucaGen® Hypokit

Misselijkheid, braakneigingen of braken, al dan niet gevolgd door een enorm hongergevoel.

Opvolging

Probeer steeds de mogelijke oorzaak van een hypo te achterhalen. Dit is belangrijk om herhaling te voorkomen. Bij regelmatig onverklaarbare hypo's neemt u best contact op met uw huisarts of diabetesteam.

GlucaGen® Hypokit bevat een flesje glucagonpoeder en een voorgevulde spuit met steriel water. Te bewaren op kamertemperatuur (max. 25°C) gedurende 18 maanden of in de koelkast gedurende 3 jaar (zie vervaldatum op de verpakking: EXP.). De spuit moet vlak voor de toediening klaargemaakt worden omdat het glucagonpoeder niet houdbaar is eenmaal opgelost in water.

Nuttige tips

- Meten is weten, ga niet alleen op uw gevoel af.
- Zorg ervoor dat u steeds een hypo kan opvangen. Houd altijd druivensuiker (of een klein blikje gesuikerde drank, max. 200 ml) en een snack (boterham, voorverpakte koek of een stuk fruit) binnen handbereik (broek- of jaszak, handtas, auto).
- Sla geen enkele maaltijd over en respecteer uw KH-porties.
- Eet extra trage suikers alvorens extra inspanningen te leveren of pas uw dosis insuline aan na overleg met de huisarts of uw diabetesteam.
- Breng de mensen in uw vertrouwde omgeving op de hoogte van uw diabetes. Vertel hen wat ze moeten doen in geval van een hypo.

ASZ

CAMPUS AALST DIABETESKLINIEK

Merestraat 80
9300 Aalst
T +32 (0)53 76 60 60
F +32 (0)53 76 66 31
E diabeteskliniek.asz@asz.be

CAMPUS GERAARDSBERGEN DIABETESKLINIEK

Gasthuisstraat 4
9500 Geraardsbergen
T +32 (0)54 43 21 97
F +32 (0)54 43 22 57
E diabeteskliniek.ger@asz.be

CAMPUS WETTEREN DIABETESKLINIEK

Wegvoeringstraat 73
9230 Wetteren
T +32 (0)9 368 84 90
F +32 (0)9 368 82 80
E diabeteskliniek.wet@asz.be



Informatiebrochure

Hypoglycemie