

## Staňte sa záchranárom: Prvá pomoc pri hypoglykémii



Hypoglykémia je stav **nízkej hladiny krvného cukru (glukózy)**, ktorá klesá pod normálne hodnoty 3,9 mmol/l. Najčastejšie sa s ňou stretávajú pacienti s cukrovkou pri neprimeranej dávke **inzulínu, antidiabetík** alebo pri **nedostatku glukózy z jedla**. Do hypoglykémie sa môže dostať každý pri **náročnej fyzickej aktivite, dlhotrvajúcom hladovaní, nedostatku spánku, strese, pití alkoholu**. Nízke hladiny krvného cukru ohrozujú život! Hypoglykémia vedie k úbytku nervových buniek, postupuje od spomaleného myslenia k opuchu mozgu, bezvedomiu a smrti.

### Príznaky hypoglykémie:

- zrýchlený tep
- búšenie srdca
- potenie, bledosť
- nervozita, vnútorný nepokoj
- závrat, pocit slabosti
- poruchy koncentrácie
- rozostrené videnie, škvrnky
- bezvedomie

**!** POZOR: Tekutiny ani jedlo **nepodávajte** človeku, ktorý je **opitý, zvracia, nespôlpracuje alebo je v bezvedomí**. Hrozí **riziko vdýchnutia a udusenía**. Hypoglykémia má **rovnaké klinické prejavy ako alkoholová intoxikácia** a môže sa ľahko zameniť. Nebuďte ľahostajní, venujte pár minút pozornosti a ležiaceho človeka na ulici skontrolujte, môže totiž **bojovať o život**.

### Zdroje:

<http://www.zdravyzivotsukrovkou.cz/cukrovka/zakladni-informace-o-lecbe/prvni-pomoc>  
<https://vaspraktikpraha.cz/clanky/detail/hypoglykemie-priznaky-prevence>  
<https://www.prpom.cz/post/stavy-pri-cukrovce-neboj-se-pomoci>



1

Skontrolujte životné funkcie a stav vedomia (reaguje na oslovenie, na bolesť, dýcha, má hmatateľný pulz).



2

Postihnutému pri vedomí rýchlo podajte hroznový cukor alebo sladký nápoj (limonáda, voda s cukrom). Kocku cukru vložte do úst medzi líca a ďasná.



3

Pri vedomí ho položte do stabilizovanej polohy na bok tela.



4

Volajte záchranú zdravotnú službu (155), ak sa stav nezlepší.



5

Do príchodu pomoci monitorujte známky vedomia – ak postihnutý upadne do bezvedomia, nedýcha normálne, nemá hmatateľný pulz, ihneď začnite resuscitáciu.