

היפוגליקמיה (רמת סוכר נמוכה בדם) – מידע לצוות החינוכי

אנשים עם סוכרת מסוג 1 שואפים לשמור את רמות הסוכר בדם בטווח היעד של 70 עד 180.

מה זה היפוגליקמיה?

היפוגליקמיה מתרחשת כאשר רמות הסוכר בדם יורדות מתחת ל-70 מ"ג/ד"ל. במצב זה, חשוב לפעול במהירות כדי להחזיר את רמות הסוכר לטווח בטוח, שכן ירידה חדה עלולה להוביל לפרקוס או לאובדן הכרה.

רמות סוכר נמוכות יכולות להיגרם ממגוון גורמים, השכיחים ביותר הם:

- לקיחת כמות גדולה מדי של אינסולין ביחס לאוכל.
- המתנה ארוכה מדי לאוכל לאחר נטילת אינסולין
- פעילות גופנית

אם רמת הסוכר יורדת מתחת ל-70, אלו התסמינים שעשויים לחוות:

- הזעה
- רעד
- סחרחורת
- טשטוש ראייה
- קושי בריכוז
- חרדה
- עצבנות
- רעב
- בחילה
- שינויים בהתנהגות

מה עושים כשיש חשד להיפוגליקמיה?

1. **בדקו את רמת הסוכר בדם** בעזרת מד סוכר -אם הילד.ה אינו.ה מסוגלת לבצע זאת.

2. **הגיבו מיד** –תנו לילד.ה אחד מהבאים: (15 גרם פחמימה מהירה)

○ 3-4 טבליות גלוקוז

○ חצי כוס מיץ

○ חצי כוס מים עם 3 כפיות סוכר

○ חצי כוס משקה מוגז רגיל (לא דיאט)

3. **המתינו 15 דקות** ובדקו שוב את רמת הסוכר. אם רמת הסוכר עדיין נמוכה מ-70 – חזרו שוב על הטיפול הנל.

4. **לאחר התאוששות רמות הסוכר**, תנו לילד.ה מנת פחמימה עמילנית (מורכבת) כמו פרוסת לחם או קרקר, למניעת חזרה של היפוגליקמיה במקרה של סיכון להישנות.

במקרה חירום – פרכוס או אובדן הכרה

- שמרו על קור רוח.
- הזריקו גלוקגון מערכת החרום של הילד.ה .
- השכיבו את הילד.ה על הצד כדי למנוע חנק במקרה של הקאה .
- התקשרו ל-101 (מגן דוד אדום) והישארו עם הילד עד להגעת הפראמדיק.
- צרו קשר מייד עם ההורים או המטפל העיקרי.

💡 **המלצה לצוות:** שמרו דף זה בחדר המורים, בכיתה ובאולם הספורט, כדי לאפשר תגובה מהירה בכל מקום .
