



"THE EDMOND AND LILY SAFRA CHILDREN'S HOSPITAL"

"בי"ח לילדים-אדמונד ולילי ספרא"
היחידה לאנדוקרינולוגיה וסוכרת נעורים
זימון תורים: 03-5302692/2096 משרד: 03-5305015
טלפון (דיאטניות): 03-5305014



הנחיות תזונתיות להיפוגליקמיה

מהי היפוגליקמיה?

רמת סוכר בדם הנמוכה מ- 70 מ"ג %.

מהם סימני ההיפוגליקמיה (יכול להופיע אחד או כמה מהסימנים):

רעד, חיוורון, עצבנות וחרדה, דפיקות לב מהירות, הזעה מרובה, רעב מוגבר, נימול סביב הפה, סחרחורת ובלבול, בעיות בשיווי משקל, ישנוניות, טשטוש ראייה.

מהן הסיבות להיפוגליקמיה?

דחיית זמן ארוחה או ויתור על ארוחה, פעילות גופנית מוגברת, כמות גדולה מדי של אינסולין על כמות מזון מועטה, שלשולים חריפים, שתיית אלכוהול על קיבה ריקה.

האם היפוגליקמיה מסוכנת?

בהחלט. רמות סוכר נמוכות בדם עלולות להיות מסוכנות, במיוחד אם הן נמוכות מאוד לזמן ממושך ועלולות לגרום לאובדן הכרה.

מה מומלץ לעשות/ כיצד מומלץ לנהוג במצב של היפוגליקמיה?

יש לטפל באופן מיידי ברמות סוכר נמוכות בדם לפי השלבים הבאים:

1. לבדוק את רמת הסוכר בדם.
2. לצרוך אחד מהמזונות הבאים (15 גרם פחמימות פשוטות):
חצי כוס מיץ ממותק (לא דייאט), חצי כוס שוקו (לא דייאט), כוס חלב, 3 קוביות סוכר / 1 כף סוכר, טבליות גלוקוז (בכמות של 15 גרם), 2 סוכריות טופי.
ובמקביל, לצרוך אחד מהמזונות הבאים (15 גרם פחמימות מורכבות):
פרוסת לחם, 2-4 קרקרים (תלוי בגודל), חטיף דגנים, 2 פתי-בר, במבה קטנה (או חטיף מלוח אחר בכמות של 25 גרם), חטיף שוקולד מיני (טעמי/ טורטית/ פסק זמן).
3. לחזור על בדיקת סוכר לאחר 15 דקות. במידה ורמת הסוכר עדיין מתחת ל- 70 מ"ג % יש לחזור על שלבים 1+2.

* במידה ולא ניתן לבדוק את רמת הסוכר ומופיעים סימנים החשודים כהיפוגליקמיה יש לטפל במצב כמו בהיפוגליקמיה (כפי שמפורט לעיל). השימוש בזריקת גלוקגון נועדו למקרים קשים של היפוגליקמיה (איבוד הכרה או חוסר יכולת לבלוע).

מה לעשות?	הגדרה	ערכי סוכר
1. בודקים את רמת הסוכר בדם.	היפוגליקמיה	מתחת ל-70
2. אוכלים/שותים פחמימה פשוטה כדי להעלות במהירות את רמת הסוכר בדם (פרי או חצי כוס מיץ או סוכרייה) בשילוב עם פחמימה מורכבת המכילה לפחות 15 גרם פחמימות (פרוסת לחם או קורנפלקס או עוגה)		
3. לחזור על בדיקת סוכר לאחר 15 דקות. במידה ורמת הסוכר עדיין מתחת ל- 70 מ"ג % יש לחזור על שלבים 1+2.		
במקרה של איבוד הכרה או חוסר יכולת לבלוע - יש להשתמש בגלוקגון.		

נשמח לעמוד לרשותכם בכל שאלה - המרפאה לאנדוקרינולוגיה וסכרת נעורים

מס' הטלפון במרפאה – 03-5305014

אורנית וולפיש ושלי ראכמוט , דיאטניות המרפאה