

## Egunez egun diabetesarekin

Zikloa: 2.a eta 3.a

Caia: Zenbat glukosa izan behar dugu?

IRAKASLEA

IKASLEAK



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Medikuen ustez glukosa-maila egokia 65 eta 140 artekoa izaten da. Glukosa-maila altuagoa bada, **hipergluzemia** deitzen zaio.

Kontuan izan hitz horrek bi osagai dituela: "**HIPER**" eta "**GLUZEMIA**"

**HIPER** aurrizkiak handi esan nahi du. Esate baterako, HIPERmerkatu hitzak merkatu handia esan nahi du.

**GLUZEMIA** hitzak GLUKOSA hitzarekin du zerikusia.

Beraz, **hipergluzemia**, hitzaren esanahia glukosa altua izango litzateke.

Tresnaren arabera glukosa 65etik behera dagoenean, aldiz, **hipoglucèmia** deitzen zaio:

**HIPO** aurrizkiak txiki esan nahi du.

Dagoeneko badakizu **GLUZEMIA** hitzak zerikusia duela GLUKOSA hitzarekin.

Beraz, **Hipogluzemia** hitzak glukosa baxua esan nahi du.

### Hipogluzemia

Pertsona batek hipogluzemia duenean (odolean glukosa gutxi) ondoezik egoten da. Batzuetan zorabiatu egiten da, asko izerditzen du eta ezertarako indarririk ez duela nabaritzen du. Horrez gain, inolako arrazoirik gabe haserretzen da. Askok gosea izaten dute.

Une horietan glukosa neurtu behar izaten dute, baxu ote duten ikusi ahal izateko.

Horrela izanez gero, arazoa zerbait janez edo edanez konpontzen da (bi azukre-koskor, zuku bat, kokakola, etab.). Modu horretara, glukosa-maila bere onera itzultzen da.

Beraz, ez zaitez harritu zure ikaskidea desordutan zukuren bat edaten ikusten baduzu.

Diabetesa dutenek minutu batzuk behar izaten dituzte beren onera etortzeko baina, ondoren, egiten ari zirena egiten jarrai dezakete, zukuari esker behar zuten glukosa lortu baitute.

Eska iezaiozu zure ikaskideari **hipogluzemia** duenean zer sentitzen duen azaltzeko.