



Արյան ցածր շաքար (հիպոգլիկեմիա)

Շաքարախտի դեպքում արյան շաքարը կարող է շատ իջնել: Սա կոչվում է հիպոգլիկեմիա: Դուք կարող եք լուրջ հիվանդանալ: Եթե այն չբուժվի, կարող եք ուշաթափվել կամ նույնիսկ մահանալ: Ճանաչողական քարտ կրեք կամ ունեցեք ձեզ մոտ, որն ասում է, որ շաքարախտ ունեք, որպեսզի ուրիշները կարողանան օգնել ձեզ:

Ո՞րն է արյան ցածր շաքարի պատճառը

- Նորմալից ուշ ուտելը
- Կերակուր բաց թողնելը կամ սովորական նախուտեստներ չուտելը
- Չափից շատ շաքարախտի դեղեր ընդունելը
- Սովորականից ավել շարժվելը

Ինչպե՞ս է զգացվում արյան ցածր շաքարը

Ահա արյան ցածր շաքարի մի քանի նշաններ՝

- Քրտնելը
- Դողալը
- Անհանգստություն զգալը
- Սով
- Հոգնածության զգացում
- Սրտի արագ աշխատանք
- Գլխացավեր
- Մշուշոտ տեսողություն



Ինչպե՞ս է բուժվում արյան ցածր շաքարը

Եթե արյան շաքարը **70-ից** ցածր է, կերեք **արտակարգ իրավիճակի** այս սնունդներից **մեկը**: Յուրաքանչյուրն ունի 15գ ածխաջուր: Եթե արյան շաքարը **50-ից** ցածր է, կերեք այս սնունդներից **երկուսը**:

- | | |
|--------------------------------------------|---------------------------|
| • 5 «Lifesavers» կոնֆետ | • 1/2 բաժակ մրգային հյութ |
| • 1 ճաշի գդալ շաքար կամ մեղր | • 1 բուռ չամիչ |
| • 1 խողովակ գլյուկոզայի գել | • 1 բաժակ ոչ յուղալի կաթ |
| • 3 քառակուսի կամ 4 կլոր գլյուկոզայի հաբեր | • 1/2 բանան |
| • 1 փոքր խնձոր կամ նարինջ | • 1 բաժակ սովորական սոդա |

Սպասեք 15 րոպե և կրկին ստուգեք արյան շաքարը: Եթե արյան շաքարը 100մգ/դլ-ից ցածր է, կերեք **ևս մեկ** արտակարգ իրավիճակի սնունդ: Սպասեք 15 րոպե և կրկին ստուգեք արյան շաքարը: Այն պետք է լինի 100 կամ ավել:

Այլ խորհուրդներ.

- Արյան ցածր շաքարը շոկոլադով մի բուժեք: Այն արագ չի բարձրացնում արյան շաքարը:
- Միշտ ձեզ հետ ունեցեք արյան գլյուկոզայի չափիչն ու որևէ «արտակարգ իրավիճակի սնունդ»:
- Եթե չեք կարող ստուգել ձեր արյան շաքարը, բայց կարծում եք, որ ցածր է, արտակարգ իրավիճակի սնունդ կերեք: Այնուհետև որևէ նախուտեստ կերեք:
- Զրուցեք ձեր բժշկի հետ, եթե հաճախ եք արյան ցածր շաքար ունենում: Հնարավոր է, որ պետք է փոխել ձեր շաքարախտի դեղորայքը:

Կարող եք անվճար առողջական տեղեկություն ստանալ՝ զանգահարելով L.A Care-ի 24-ժամյա Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ՝ **1-800-249-3619 (TTY 711)**: