



Đường Huyết Thấp (Hạ đường huyết)

Đường huyết của quý vị có thể xuống rất thấp khi quý vị bị bệnh tiểu đường. Bệnh này được gọi là hạ đường huyết. Nó có thể làm quý vị rất mệt. Nếu không được điều trị, quý vị có thể ngất xỉu và thậm chí tử vong. Đeo hoặc mang thẻ ID có ghi rằng quý vị bị bệnh tiểu đường để người khác biết cách giúp quý vị.

Cái gì làm hạ đường huyết?

- Ăn trễ hơn bình thường
- Bỏ bữa chính hoặc bỏ bữa ăn nhẹ thông thường của quý vị
- Dùng quá nhiều thuốc trị bệnh tiểu đường
- Hoạt động nhiều hơn thông thường

Đường huyết thấp thì cảm thấy như thế nào?

Đây là một số dấu hiệu đường huyết thấp:

- Đổ mồ hôi
- Run rẩy
- Cảm thấy lo lắng
- Đói bụng
- Cảm thấy mệt
- Nhịp tim đập nhanh
- Đau đầu
- Thị lực mờ

Quý vị điều trị đường huyết thấp như thế nào?

Nếu đường huyết của quý vị thấp hơn **70**, hãy ăn **một** trong những **thực phẩm** cấp cứu này. Mỗi loại có 15g carbohydrate. Nếu đường huyết của quý vị thấp hơn **50**, hãy ăn **hai** trong những thực phẩm này.

- | | |
|---|--------------------------|
| • 5 Thực phẩm cứu mạng | • 1/2 cup nước trái cây |
| • 1 muỗng canh đường hoặc mật ong | • 1 nắm tay nho khô |
| • 1 tuýp gel đường glucose | • 1 cup sữa không béo |
| • 3 viên đường glucose hình vuông hoặc 4 viên hình tròn | • 1/2 trái chuối |
| • 1 trái táo hoặc trái cam nhỏ | • 1 cup soda loại thườn, |



Chờ 15 phút và kiểm tra lại đường huyết.

Nếu đường huyết của quý vị thấp hơn 100mg/dl, hãy ăn **thêm một loại** thực phẩm cấp cứu. Chờ 15 phút và kiểm tra lại đường huyết của quý vị. Nó phải từ 100 trở lên.

Những lời khuyên khác:

- Không trị đường huyết thấp bằng sô cô la. Nó không làm tăng đường huyết đủ nhanh.
- Mang theo máy đo đường huyết và “thực phẩm cấp cứu” bên mình mọi lúc.
- Nếu quý vị không thể kiểm tra đường huyết nhưng nghĩ rằng nó thấp, hãy điều trị nó bằng thực phẩm cấp cứu. Sau đó ăn nhẹ.
- Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị hay bị đường huyết thấp. Thuốc trị bệnh tiểu đường của quý vị có thể cần được thay đổi.

Quý vị có thể lấy thông tin về sức khỏe miễn phí bằng cách gọi
Đường Dây Y Tá Tư Vấn 24 giờ của L.A Care
1-800-249-3619 (TTY 711).