

Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar or glucose in the blood. Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock, or insulin reaction. Glucose is needed by the body's cells. A normal blood sugar level is 70-100. A blood sugar level below 70 is low.

Causes

Sometimes the cause is not known, but it may be from:

- Too much insulin or diabetes pills
- Meals that are skipped or delayed
- Too much exercise or unplanned exercise

Signs

There may be no warning signs or you may:

- Feel dizzy, shaky, nervous, weak or tired
- Sweat
- Feel hungry
- Feel moody or grumpy or not think clearly
- Not be able to speak
- Have blurred vision
- Feel a fast heart beat
- Feel numb around the mouth or lips
- Have a headache

Lượng Đường Huyết Thấp

Lượng đường huyết thấp có nghĩa là không có đủ lượng đường hoặc glucose trong máu. Lượng đường huyết thấp cũng được gọi là hypoglycemia, sốc insulin, hoặc phản ứng insulin. Tế bào cơ thể cần chất glucose (đường). Mức đường trong máu bình thường là 70-100. Mức đường dưới 70 là thấp.

Nguyên Nhân

Người ta đôi khi không biết được nguyên nhân, nhưng có thể là do:

- Có quá nhiều insulin hoặc do thuốc chống bệnh tiểu đường
- Bỏ không ăn hoặc ăn trễ các bữa ăn
- Tập thể dục quá nhiều hoặc tập thể dục không tính trước

Các dấu hiệu

Không có dấu hiệu báo trước hoặc quý vị có thể:

- Cảm thấy chóng mặt, run rẩy, hồi hộp, yếu người hoặc mệt mỏi
- Ra nhiều mồ hôi
- Cảm thấy đói
- Cảm thấy ủ rũ hoặc gắt gỏng hoặc suy nghĩ không sáng suốt
- Không thể nói
- Mắt nhìn thấy mờ
- Cảm thấy tim đập nhanh
- Cảm thấy tê liệt quanh miệng hoặc môi
- Nhức đầu

Your Care

When your blood sugar is low, you need to eat or drink food with sugar. **Do not eat too much.** Your blood sugar may go too high. Eat or drink one of these:

- ½ cup or 120 milliliters of juice or soda. No diet, sugar free, or calorie free drinks.
- 3 or 4 glucose tablets
- 1 tablespoon or 15 milliliters of sugar
- 1 cup or 240 milliliters of milk

Check your blood sugar in 15 minutes. If you blood sugar is still less than 70 or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.

When your blood sugar is 70 or more, you still need to eat something to keep your blood sugar from dropping again.

- If it is time for your next meal soon, eat your normal meal.
- If your next meal is more than an hour away, eat a snack. Try half a sandwich and 1 cup or 240 milliliters of milk, or 3 crackers, 2 ounces of cheese, and a small apple.

To Prevent Low Blood Sugar

- Follow your meal plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss or delay meals.
- Check and record your glucose levels. If you have low blood sugars more than 2 times in a week, call your doctor or diabetes educator. Changes may need to be made to your diet, medicine or exercise routine.
- Take your diabetes medicine as directed. Do not take extra diabetes medicine without your doctor's advice.
- Exercise regularly.

Chăm sóc cho quý vị

Khi lượng đường huyết thấp, quý vị cần ăn hoặc uống thức ăn có đường. **Đừng ăn quá nhiều.** Lượng đường trong máu của quý vị sẽ lên quá cao. Ăn hoặc uống một trong những thứ sau:

- ½ tách hoặc 120 ml nước trái cây hoặc sô đa. Không dùng các thức uống kiêng cử, không có đường hoặc không có calo.
- 3 hoặc 4 viên nén glucose
- 1 muỗng hoặc 15 ml đường
- 1 tách hoặc 240 ml sữa

Kiểm tra lượng đường huyết trong 15 phút. Nếu lượng đường của quý vị vẫn ít hơn 70 hoặc nếu quý vị không cảm thấy khỏe hơn thì dùng thêm một phần thức ăn hoặc thức uống khác trong danh sách trên.

Khi lượng đường trong máu của quý vị là 70 hoặc hơn, quý vị vẫn cần ăn thêm để giữ lượng đường huyết không bị hạ thấp lại.

- Nếu sắp đến bữa ăn tới thì ăn bữa ăn bình thường của quý vị.
- Nếu bữa ăn tới cách hơn một giờ sau thì ăn đồ vặt. Như ăn nửa bánh săng-uych và uống 1 tách hoặc 240 ml sữa hoặc 3 miếng bánh lát, 2 ao-sơ (56 g) phô mai, và 1 quả táo nhỏ.

Để phòng ngừa lượng đường huyết thấp

- Theo kế hoạch bữa ăn của quý vị. Ăn các bữa ăn và quà vặt cùng thời gian mỗi ngày. Đừng bỏ ăn hoặc ăn trễ giờ.
- Kiểm tra và ghi lại mức đường của quý vị. Nếu quý vị có lượng đường huyết thấp hơn 2 lần trong một tuần thì gọi bác sĩ của quý vị hoặc chuyên gia bệnh tiểu đường. Việc ăn kiêng, thuốc uống hoặc thói quen tập thể dục có thể cần được thay đổi.
- Uống thuốc chống bệnh tiểu đường theo hướng dẫn. Đừng uống thêm thuốc trị tiểu đường nào khác mà không có chỉ dẫn của bác sĩ.
- Tập thể dục thường xuyên.

To Stay Safe

- Keep food such as crackers, gels, and juice with you at all times.
- Tell other people who work or live with you that you have diabetes and how to treat low blood sugar.
- Wear a medical bracelet or necklace to tell others that you have diabetes during a medical emergency.
- If you have Type 1 diabetes, people close to you should learn how to give a glucagon shot. Glucagon is a hormone used to raise blood sugar when a person is not alert or awake. A nurse can teach them how to give a glucagon shot.
- Call your doctor when you have frequent low blood sugars or wide swings from high to low.
- Talk with your doctor and dietitian **before** starting a weight loss diet.
- Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse, and dietitian.
- Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.

1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Giữ Cho An Toàn

- Luôn giữ bên mình các thức ăn như bánh lát, gels, và nước trái cây.
- Báo với người cùng làm việc hoặc sống chung với quý vị biết là quý vị bị bệnh tiểu đường và cho họ biết cách thức chữa trị lượng đường huyết thấp.
- Đeo vòng hoặc dây chuyền y tế để báo với người khác biết quý vị bị bệnh tiểu đường khi cần cấp cứu.
- Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 1, những người sống gần gũi với quý vị nên học cách tiêm glucagon. Glucagon là hóc môn được dùng để nâng lượng đường trong máu khi người bệnh không tỉnh táo hoặc bị bất tỉnh. Một y tá có thể dạy cho họ cách tiêm glucagon.
- Gọi bác sĩ khi quý vị thường xuyên có lượng đường huyết thấp hoặc dao động nhiều từ cao đến thấp.
- Nói với bác sĩ và chuyên gia ăn kiêng **trước khi** bắt đầu ăn kiêng để giảm cân.
- Giữ các cuộc hẹn với bác sĩ, y tá ăn kiêng và chuyên gia ăn kiêng.
- Gọi bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia ăn kiêng khi quý vị có bất cứ vấn đề hoặc quan tâm nào.

1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.