



CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Đường Huyết Thấp

Đường huyết thấp có nghĩa là không có đủ lượng đường, còn được gọi là glucose, trong máu. Đường huyết thấp còn được gọi là hạ đường huyết, sốc insulin hoặc phản ứng insulin. Các tế bào của cơ thể cần glucose. Mức đường huyết bình thường là từ 70 đến 100. Mức đường huyết dưới 70 là thấp.

Nguyên nhân

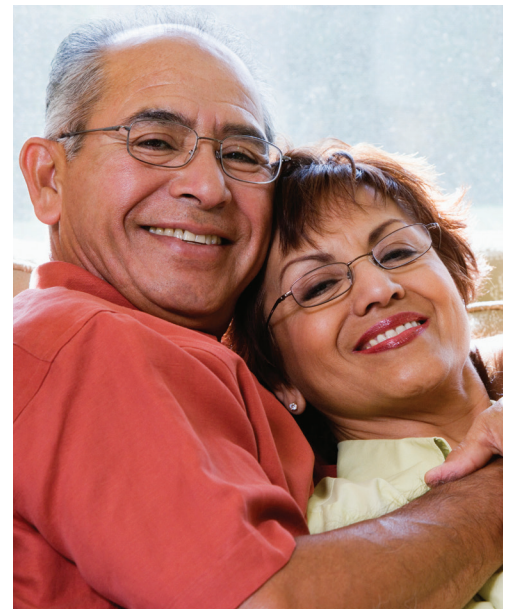
Đôi khi không biết nguyên nhân, nhưng có thể là do:

- Quá nhiều insulin hoặc thuốc viên trị tiểu đường
- Các bữa ăn bị bỏ qua hoặc trì hoãn
- Tập thể dục quá nhiều hoặc tập thể dục không theo kế hoạch

Dấu hiệu

Có thể không có dấu hiệu cảnh báo hoặc quý vị có thể:

- Cảm thấy chóng mặt, run rẩy, căng thẳng, yếu ớt hay mệt mỏi
- Đổ mồ hôi
- Cảm thấy đói
- Cảm thấy buồn rầu hay gắt gỏng hoặc suy nghĩ không rõ ràng
- Không nói được thành lời
- Bị mờ mắt
- Cảm thấy tim đập nhanh
- Cảm thấy tê xung quanh miệng hoặc môi
- Bị nhức đầu
- Tập thể dục quá nhiều hoặc tập thể dục không theo kế hoạch



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Chăm sóc Bản thân

Khi đường huyết của quý vị thấp, quý vị cần ăn hoặc uống thực phẩm có đường. Đừng ăn quá nhiều. Đường huyết của quý vị có thể lên quá cao. Ăn hoặc uống một trong các loại sau:

- ½ ly (hay 120 ml) nước trái cây hoặc nước giải khát (không dùng thức uống kiêng khem, không có đường hoặc không có calo)
- 3 hoặc 4 viên nén glucose
- 1 muỗng canh (hay 15 ml) đường
- 1 ly (hay 240 ml) sữa

Kiểm tra đường huyết của quý vị trong 15 phút. Nếu đường huyết của quý vị vẫn dưới 70 hoặc nếu quý vị không cảm thấy khỏe hơn, hãy ăn hoặc uống một khẩu phần thức ăn hay thức uống từ danh sách này.

Khi đường huyết của quý vị từ 70 trở lên, quý vị vẫn cần phải ăn một cái gì đó để giữ cho đường huyết của quý vị không bị hạ thấp trở lại.

- Nếu sắp đến giờ ăn bữa kế tiếp, ăn bữa ăn bình thường của quý vị.
- Nếu bữa ăn kế tiếp của quý vị còn cách hơn một giờ, ăn một bữa ăn nhẹ. Thử một trong các món này:
 - Nửa chiếc bánh sandwich và 1 ly (hay 240 ml) sữa, hoặc
 - 3 miếng bánh lát, 2 ounce pho mát và một quả táo nhỏ

Ngăn ngừa Đường Huyết Thấp

- Theo đúng kế hoạch bữa ăn của quý vị. Ăn các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Đừng bỏ ăn hoặc ăn trễ giờ.
- Kiểm tra và ghi lại các mức đường huyết của quý vị. Nếu quý vị có lượng đường huyết thấp nhiều hơn 2 lần trong một tuần, hãy gọi bác sĩ hoặc nhà giáo dục bệnh tiểu đường của quý vị. Có thể cần phải thực hiện các thay đổi về cách ăn kiêng, thuốc men hoặc thói quen tập thể dục của quý vị.
- Dùng thuốc trị bệnh tiểu đường của quý vị theo chỉ dẫn. Đừng dùng thêm thuốc trị tiểu đường mà không có lời khuyên của bác sĩ quý vị.
- Tập thể dục thường xuyên.



Giữ An toàn

- Luôn luôn để sẵn thực phẩm như bánh quy, gel và nước trái cây cùng với quý vị.
- Cho mọi người cùng làm việc hoặc sống với quý vị biết rằng quý vị có bệnh tiểu đường và cách điều trị đường huyết thấp.
- Đeo vòng y tế ở tay hoặc cổ để cho người khác biết rằng quý vị có bệnh tiểu đường trong trường hợp khẩn cấp y tế.
- Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường Loại 1, người thân của quý vị nên học cách tiêm glucagon. Glucagon là một kích thích tố được sử dụng để nâng cao đường huyết khi một người không tỉnh táo hay thức 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 chuyện với bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng của quý vị trước khi bắt đầu một chế độ ăn uống để giảm cân.
- Giữ tất cả các cuộc hẹn của quý vị với bác sĩ, y tá bệnh tiểu đường và chuyên gia dinh dưỡng của quý vị.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm các lớp học và hỗ trợ cá nhân trực tiếp về việc chăm sóc bệnh tiểu đường, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Bản phát tán này được chuyển thể từ tài liệu *Low Blood Sugar*, 2005-5/2010, Health Information Translations (Dịch thuật Thông tin Y tế). Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.