

Признаки ГИПОГЛИКЕМИИ

Низкий уровень сахара в крови

Каждый человек реагирует на снижение уровня сахара в крови по-разному. Узнайте о своих признаках и симптомах, а также получите советы по самостоятельному контролю диабета у своего лечащего врача и на www.TeamingUp.us



Повышенное потоотделение



Тремор



Головокружение



Перепады настроения / спутанность сознания



Чувство голода



Головная боль



Нечеткость зрения



Учащенное сердцебиение



Сильная усталость и бледность

Шаги по нормализации низкого уровня сахара в крови¹

1. Примите 15 грамм глюкозы или легкоусвояемые углеводы, например:
 - 1 столовую ложку сахара, меда или кукурузного сиропа
 - 1/2 стакана сока или обычной (не диетической) газировки
 - Таблетки или гель глюкозы (следуйте инструкции на упаковке)
2. Подождите 15 минут и снова проверьте уровень сахара в крови.
3. Повторяйте измерение до тех пор, пока уровень сахара в крови не будет в пределах допустимого диапазона.
4. После достижения допустимого диапазона сделайте небольшой перекус или примите пищу в течение 1 часа.

Симптомы могут отсутствовать, поэтому проверяйте уровень сахара в крови по графику, рекомендованному вашим лечащим врачом.

В экстренных случаях обращайтесь к специалисту:

Имя _____ Номер телефона _____

Если вам требуется неотложная медицинская помощь, позвоните по номеру 911.



¹Гипогликемия (низкий уровень глюкозы в крови). Веб-сайт Американской диабетической ассоциации. <https://diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>

Признаки гипергликемии

Высокий уровень сахара в крови

Получите советы по самостоятельному контролю диабета у своего лечащего врача и на www.TeamingUp.us



Сухость во рту



Сильная жажда



Сонливость



Учащенное мочеиспускание



Боль в животе / тошнота



Частое ночное недержание мочи

Шаги по нормализации высокого уровня сахара в крови²

Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, если вы испытываете какие-либо указанные симптомы гипергликемии.

Врач поможет скорректировать следующее:

- Питание
- Физическую активность
- Прием лекарственных препаратов

Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, чтобы определить, как часто вам необходимо проверять уровень сахара в крови. Симптомы могут отсутствовать, поэтому проверяйте уровень сахара в крови по графику, рекомендованному вашим лечащим врачом.

В экстренных случаях обращайтесь к специалисту:

Имя _____ Номер телефона _____

Если вам требуется неотложная медицинская помощь, позвоните по номеру 911.

²Гипергликемия (высокий уровень глюкозы в крови). Веб-сайт Американской диабетической ассоциации. <https://diabetes.org/diabetes/medication-management/blood-glucose-testing-and-control/hyperglycemia>