

Biết các dấu hiệu của Hạ đường huyết

Lượng đường trong máu thấp

Phản ứng của mỗi người đối với lượng đường trong máu thấp là khác nhau. Tìm hiểu các dấu hiệu và triệu chứng của riêng bạn, và tìm hiểu thêm về các mẹo tự quản lý bệnh tiểu đường bằng cách nói chuyện với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của bạn và tại www.TeamingUp.us



Đổ mồ hôi



Run



Chóng mặt



Thay đổi tâm trạng / Nhầm lẫn



Đói



Nhức đầu



Nhìn mờ



Nhịp tim nhanh



Cực kỳ mệt mỏi và xanh xao

Các bước quản lý lượng đường trong máu thấp¹

1. Ăn 15 gam glucose hoặc carbohydrate đơn giản, như được tìm thấy trong:
 - 1 muỗng canh đường, mật ong hoặc xi-rô bắp
 - 4 oz (1/2 cốc) nước ép trái cây hoặc soda thông thường (không phải loại ăn kiêng)
 - Viên nén hoặc gel glucose (làm theo hướng dẫn trên bao bì)
 2. Chờ 15 phút và kiểm tra lại lượng đường trong máu.
 3. Lặp lại cho đến khi lượng đường trong máu nằm trong phạm vi
 4. Khi ở trong phạm vi, hãy ăn nhẹ hoặc ăn bữa chính trong vòng 1 giờ
- Có thể không có triệu chứng nào, vì vậy hãy kiểm tra lượng đường trong máu theo lịch trình được bác sĩ chăm sóc sức khỏe của bạn khuyến nghị.

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy liên hệ:

Họ tên _____ Số điện thoại _____

Nếu bạn thực sự gặp trường hợp khẩn cấp y tế, hãy luôn liên hệ với 911.

¹Hạ đường huyết (đường huyết thấp). Trang web của Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ. <https://diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>

Biết các dấu hiệu của bệnh tăng đường huyết

Lượng đường trong máu cao

Tìm hiểu thêm về các mẹo tự quản lý bệnh tiểu đường bằng cách nói chuyện với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của bạn và tại www.TeamingUp.us



Khô miệng



Khát cực độ



Buồn ngủ



Đi tiểu thường xuyên



Đau dạ dày / buồn nôn



Thường xuyên đái dầm

Các bước để quản lý lượng đường trong máu cao²

Nói chuyện với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng tăng đường huyết nào được nêu ở trên.

Ông ấy hoặc bà ấy có thể điều chỉnh:

- Kế hoạch bữa ăn
- Thói quen hoạt động thể chất
- Thuốc

Làm việc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của bạn để xác định bạn cần kiểm tra lượng đường trong máu thường xuyên như thế nào. Có thể không có triệu chứng nào, vì vậy hãy kiểm tra lượng đường trong máu theo lịch trình được bác sĩ chăm sóc sức khỏe của bạn khuyến nghị.

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy liên hệ:

Họ tên _____ Số điện thoại _____

Nếu bạn thực sự gặp trường hợp khẩn cấp y tế, hãy luôn liên hệ với 911.

² Tăng đường huyết (đường huyết cao). Trang web của Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ. <https://diabetes.org/diabetes/medication-management/blood-glucose-testing-and-control/hyperglycemia>