

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

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

저혈당

저혈당이란 혈액에 당 또는 포도당이 충분이 없다는 의미입니다. 저혈당은 또한 하이포글리세미아 (hypoglycemia), 인슐린 쇼크, 또는 인슐린 반응이라고도 부릅니다. 우리 몸 세포는 포도당을 필요로 합니다. 정상적인 혈당 수치는 70-100 입니다. 70 이하는 낮은 혈당 수치입니다.

원인

경우에 따라서는 원인을 알 수 없지만 아래와 같은 원인으로 추측됩니다:

- 인슐린이나 당뇨 약을 너무 많이 먹었을 때
- 식사를 건너뛰거나 늦게 먹을 때
- 운동을 너무 많이 했거나 갑자기 운동을 할 때

증상

특별한 예고 징후가 없거나, 아래와 같은 증상을 경험할 수도 있습니다:

- 어지럽거나, 몸이 떨리고, 초조해지고, 힘이 없거나, 피로하다
- 땀이 난다
- 배고프다
- 기분이 우울하거나, 괜히 심술이 나거나 머리가 멍하다
- 말을 할 수 없다
- 시야가 희미하다
- 심장 박동이 빨라진 것 같이 느낀다
- 입이나 입술 주위가 마비된 것 같다
- 두통

관리방법

혈당이 낮으면 설탕이 든 음식을 먹거나 마셔야 합니다. **너무 많이 먹지 마십시오.** 혈당이 너무 높아질 수 있습니다. 아래와 같은 음식을 먹거나 마십니다:

- 1/2 컵(120 밀리리터)의 주스나 콜라. 다이어트 음료수나, 무설탕, 무칼로리 음료수는 금지.
- 3 또는 4 포도당 정
- 1 티스푼 또는 15 밀리리터 설탕
- 1 컵 또는 240 밀리리터 우유

Low Blood Sugar. Korean.

Check your blood sugar in 15 minutes. If your 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.

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.

15 분 안에 혈당을 검사하십시오. 혈당이 아직도 70 미만이거나 또는 기분이 더 나아지지 않으면 위에 열거한 음식이나 음료수를 한 차례 더 드십시오.

혈당이 70 이상이면 혈당이 다시 떨어지지 않도록 무엇인가를 먹어야 합니다.

- 곧 식사할 때가 되면 정상적인 식사를 한다.
- 다음 식사 때까지 한 시간 이상 남았으면 간식을 먹는다. 샌드위치 반 조각과 우유 1 컵 또는 240 밀리미터 또는 작은 크래커 3 조각, 치즈 2 온스, 그리고 작은 사과를 한 번 먹어 본다.

저혈당을 예방하려면

- 식사 일정을 그대로 따른다. 식사와 스낵을 매일 같은 시간에 먹는다. 식사를 건너 뛰거나 늦게 들지 않는다.
- 포도당 수치를 검사하고 기록한다. 1 주에 2 회 이상 저혈당을 경험하면 의사나 당뇨 상담가에게 전화한다. 식단이나 약 또는 운동을 바꿔야 될지 모른다.
- 당뇨약을 지시대로 복용한다. 의사의 허락없이 당뇨약을 정량 이상 먹지 않는다.
- 운동을 정기적으로 한다.

안전을 위하여

- 크래커, 젤, 주스 등을 항상 준비해 놓는다.
- 함께 일하는 동료들이나 가족에게 자신이 당뇨가 있다는 사실을 알리고 응급시 저혈당 조치 방법을 알려준다.
- 응급시 다른 사람에게 알려주기 위하여 자신의 의료 정보가 적힌 팔찌나 목걸이를 차고 다닌다.
- Type 1 당뇨 환자와 함께 사는 가족은 응급시에 글루카곤 주사를 놓는 방법을 배워 둔다. 글루카곤은 환자가 의식을 잃고 있을 때 혈당을 높이는데 사용되는 호르몬이다. 글루카곤 주사를 어떻게 놓는지 간호사가 가르쳐 줄 것이다.
- 자주 저혈당을 경험하거나 혈당의 굴곡이 심하면 의사에게 연락한다.
- 체중 감량 음식 조절을 시작하기 전에 의사나 영양사와 상의한다.

Low Blood Sugar. Korean.

- Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse, and dietitian.
- Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.

10/2005. Developed through a partnership of The 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.

- 의사, 당뇨 전문 간호사, 영양사와의 모든 예약을 지킨다.
- 질문이나 걱정이 있으면 의사, 간호사 또는 영양사에게 전화한다.

Low Blood Sugar. Korean.

10/2005. Developed through a partnership of The 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.