

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

Низький вміст цукру в крові

Низький вміст цукру в крові означає, що в крові міститься недостатня кількість цукру або глюкози. Низький вміст цукру в крові називається також гіпоглікемією, інсуліновим шоком або інсуліновою реакцією. Глюкоза необхідна для клітин організму. Нормальний рівень цукру в крові 70-100. Рівень цукру в крові менше 70 вважається низьким.

Причини

Іноді причини невідомі, але це може відбуватися через:

- Занадто велику кількість інсуліну або через таблетки від діабету
- Несвоєчасного прийому їжі
- Занадто інтенсивних фізичних вправ або незапланованих вправ

Симптоми

Попереджувальних симптомів може не бути взагалі, або це можуть бути:

- Запаморочення, тремтіння, підвищена нервозність, слабкість або втома
- Піт
- Відчуття голоду
- Похмурий або роздратований настрій або нездатність чітко думати
- Нездатність розмовляти
- Розмитий зір
- Прискорене серцебиття
- Почуття оніміння навколо рота або губ
- Головний біль

Медичний догляд за Вами

Якщо рівень цукру в Вашій крові низький, Ви повинні їсти або пити солодку їжу. **Не їжте забагато.** Рівень цукру в крові може підвищитися занадто сильно. Їжте або пийте що-небудь із наступного:

- 1/2 чашки або 120 мілілітрів соку або газованої води. Не пийте дієтичних напоїв, а також напоїв зі зниженим вмістом цукру або калорій.
- 3 або 4 таблетки глюкози
- 1 столову ложку або 15 мілілітрів цукру
- 1 чашку або 240 мілілітрів молока

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 small 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.

Перевіряйте рівень цукру в крові кожні 15 хвилин. Якщо рівень цукру в крові все ще менше 70, або якщо Ваше самопочуття не покращилося, з'їжте або випийте ще одне блюдо або напій зі списку.

Якщо рівень цукру в крові досяг, або став вище 70, Вам все одно треба буде щось з'їсти, щоб запобігти зниженню рівня цукру в крові.

- Якщо незабаром настане час для наступного прийому їжі, з'їжте свої звичні блюда.
- Якщо до наступного прийому їжі більше години, з'їжте легку закуску. Спробуйте з'їсти половину бутерброда і випити 1 чашку або 240 мілілітрів молока або 3 малих крекери, 2 унції сиру й невелике яблуко.

Для запобігання низького рівня цукру в крові

- Виконуйте свій план прийому їжі. Щодня приймайте основну їжу й легкі закуски в один і той же час. Не пропускайте й не відкладайте прийом їжі.
- Перевіряйте й записуйте свої рівні глюкози. Якщо у Вас низький рівень цукру в крові спостерігається більш ніж два рази на тиждень, зателефонуйте своєму лікарю або педагогу з питань діабету. Може знадобитися зміна Вашої дієти, порядку прийому ліків або занять фізичними вправами.
- Приймайте ліки від діабету відповідно до рецепта. Без консультації із своїм лікарем не приймайте додатково ліків від діабету.
- Регулярно робіть фізичні вправи.

Для Вашої безпеки

- Постійно тримайте при собі їжу, таку як крекери, желе й соки.
- Повідомте інших людей, які працюють або мешкають разом з Вами про те, що у Вас діабет і про те, як боротися з низьким вмістом цукру в крові.
- Носіть медичний браслет або намисто для інформування інших людей в екстрених випадках про те, що у Вас діабет.
- Якщо у Вас діабет типу 1, близькі Вам люди повинні знати, як робити ін'єкцію глюкагону. Глюкагон – це гормон, що використовується для збільшення рівня цукру в крові в той момент, коли людина не стурбована, або коли вона спить. Медсестра може навчити їх, як робити ін'єкцію глюкагону.
- Якщо у Вас часто буває знижений рівень цукру в крові або переходи від низького рівня до високого, зателефонуйте своєму лікарю.
- Порадьтеся із своїм лікарем або дієтологом **до того**, як почати застосування дієти для схуднення.

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

- Дотримуйтесь графіку відвідування свого лікаря, медсестри діабетологічного профілю й дієтолога.
- Зателефонуйте своєму лікарю, медсестрі або дієтологу, якщо у Вас виникають будь-які питання або побоювання.

Low Blood Sugar. Ukrainian.

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.