Низький вміст цукру в крові

Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar, also called 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 to 100. A blood sugar level below 70 is low.

Низький вміст цукру в крові означає, що в крові міститься недостатня кількість цукру, який також називається глюкозою. 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.

Causes

Sometimes the cause is not known, but it may be from:

- Too much insulin or diabetes pills
- Meals that are skipped or late
- Too much exercise or unplanned exercise

Причини

Іноді причини невідомі, але це може відбуватися через:

- занадто велику кількість інсуліну або через таблетки від діабету;
- пропуск прийому їжі або прийом їжі із запізненням;
- занадто інтенсивні або незаплановані фізичні вправи.

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

Симптоми

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

- запаморочення, тремтіння, підвищена нервозність, слабкість або втома;
- потовиділення;
- відчуття голоду;
- похмурий чи роздратований настрій або нездатність чітко думати;
- нездатність розмовляти;
- розмитий зір;
- прискорене серцебиття;
- почуття оніміння навколо рота або губ;
- головний біль.

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

Check your blood sugar in 15 minutes. If you blood sugar is still less than 70 <u>or</u> 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 one of these:
  - 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.

Медичний догляд

Якщо рівень цукру у вашій крові низький, вам потрібно їсти солодку їжу або пити солодкі напої. **Не їжте забагато.** Рівень цукру в крові може підвищитися занадто сильно. З'їжте або випийте щось із переліченого:

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

Перевіряйте рівень цукру в крові кожні 15 хвилин. Якщо рівень цукру в крові все ще менше 70 <u>або</u> якщо ваше самопочуття не покращилося, з'їжте або випийте ще щось зі списку.

Якщо рівень цукру в крові досяг або перевищив 70, вам усе 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 щось із переліченого:
  - половину бутерброду з 1 чашкою (240 мл) молока;
  - 3 малих крекери, 56 г (2 унції) сиру й невелике яблуко.

Для запобігання низькому рівню 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.

- Check and record your blood sugar 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 glucose tablets and food such as crackers 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 blood sugar levels.

- Перевіряйте й записуйте свої рівні цукру в крові. 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 дієти, порядку прийому ліків або занять фізичними вправами.
- Приймайте ліки від діабету відповідно до рецепту. Без консультації зі своїм лікарем не приймайте додатково ліків від діабету.
- Регулярно робіть фізичні вправи.

Для вашої безпеки

- Постійно тримайте при собі таблетки глюкози та їжу, таку як крекери, желе й соки.
- Повідомте інших людей, що працюють або мешкають разом із вами, про свій діабет і про способи лікування низького вмісту цукру в крові.
- Носіть медичний браслет або намисто з інформацією про те, що у вас діабет, щоб сторонні люди могли довідатися про це в екстрених випадках.
- Якщо у вас діабет типу 1, близькі 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 при тямі або спить. Медсестра може навчити їх, як робити ін'єкцію глюкагону.
- Якщо у вас часто буває знижений рівень цукру в крові або переходи від високого рівня до низького, зателефонуйте своєму лікарю.

- Talk with your doctor and dietitian **before** starting a weight loss diet.
- Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse and dietitian.
- Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.

- Порадьтеся зі своїм лікарем або дієтологом **до того**, як почати застосування дієти для схуднення.
- Дотримуйтеся графіку відвідування свого лікаря, медсестри діабетологічного профілю й дієтолога.
- Зателефонуйте своєму лікарю, медсестрі або дієтологу, якщо у вас виникають будь-які запитання або сумніви.

© 2005 - January 18, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.