

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ (гипогликемия)

Снижение уровня сахара в крови может произойти быстро. Если не принять срочных мер, вам может понадобиться неотложная медицинская помощь. Вы даже можете потерять сознание.

Основные причины: вы пропустили прием пищи или съели недостаточную порцию; вы превысили свою дозу инсулина или таблеток от диабета; вы были активны больше чем обычно.

Признаки, на которые следует обратить внимание:



Дрожь или головокружение



Пелена перед глазами



Слабость или усталость



Потливость



Головная боль



Голод



Подавленность или раздражительность

Что делать?



Измерьте уровень сахара в крови. Если он ниже 70, примите меры, чтобы нормализовать его. Если не можете измерить уровень сахара в крови, все равно примите меры, чтобы обезопасить себя.



Для этого съешьте 3 пакетика или 1 столовую ложку обычного сахара, выпейте 4 унции (113 грамм) обычного фруктового сока или 6 унций (170 грамм) обычной (не диетической!) газированной воды.



Измерьте уровень сахара в крови через 15 минут. Если показатель по-прежнему низкий (ниже 70), продолжайте лечение. Если проблемы продолжаются и причина неизвестна, позвоните своему врачу или в больницу.