ዝቅተኛ የደም ስኳር

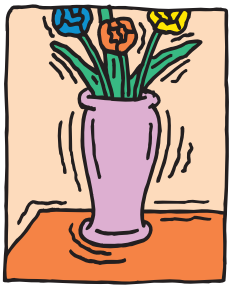
(ሀይፖግሊሴሚያ)

አነስተኛ የደም ስኳር በፍጥነት ሊከሰት ይችለል። ወዲያው ካልታከመ አነስተኛ የደም ስኳር የድንገተኛ ጊዜ ህክምና ሊያስከትል ይችላል። እራስዎን ሊስቱ ይችላሉ።

የተለዱ መንስኤዎች፡ ምግብ አለመብላት ወይም በቂ ምግብ አለመውሰድ፤ ከልክ በላይ የሆነ ኢንሱሊን ወይም የስኳር በሽታ ኪኒኒ፣ ከተለመደው ጊዜ የተለየ ከፍተኛ እንቅስቃሴ።

የማስጠንቀቂያ ምልክቶች፡

ማንቀጥቀጥ ወይም መዘንዘዝ

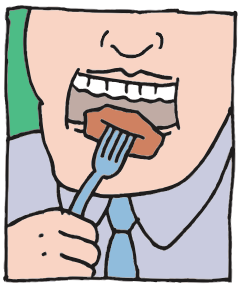


ብዥታ ያለው እይታ

ድካም

ማላብ

ራስ ምታት



ረሀብ

መበሳጨት ወይም መደናገጥ

ምን እንደሚደረግ?

የደም ስኳርዎትን ወዲያው ይመርምሩ። ከ70 በታች ከሆነ ለዝቅተኛ የደም ስኳር ያክሙት። መመርመር ካልቻሉ ለማንኛውም ያክሙት።

T3 እሽግ ወይም ነ የሻይ ማንኪያ ስኳር፣ 4 አውንስ መደበኛ የፍራፍሬ ጁስ ወይም 6 አውንስ መደበኛ ለስላሳ (ዳይት ያልሆነ!) በመብላት ያክሙ።

የደም ስኳዎትን በ ነ5 ደቂቃ ውስጥ ይመርምሩ። አሁንም ዝቅተኛ ከሆነ (ከ70 በታች) ድጋሚ ያክሙት። ችግሮች በተደጋጋሚ ካገጠምዎት እና ምክንያቱን ካላወቁት ሀኪምዎን ወይም ክሊኒኩ ጋር ይደውሉ።

UW Medicine
HARBORVIEW MEDICAL CENTER

Provided by Harborview Medical Center/EthnoMed.
© 2011 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2018