

Chỉ số đường huyết của tôi có nghĩa là gì?*

*Chuyên gia y tế chăm sóc sức khỏe của bạn có thể điều chỉnh phạm vi số đo ở một số mục dựa trên nhu cầu y tế cụ thể của bạn.

Rất cao Trên 250 hay "HI" Hoặc nếu bạn thấy rất khát, đi tiểu thường xuyên, mờ mắt	<ul style="list-style-type: none">• Hãy xét nghiệm đường huyết của bạn trước mỗi bữa ăn và khi đi ngủ• Dùng thuốc trị tiểu đường• Uống nhiều nước.• Ăn thực phẩm ít tinh bột hoặc ít ngọt. <p>Nếu số đo <i>cao hơn 250 hai lần trong 24 giờ</i>, hãy gọi: UW Medicine Contact Center (Trung tâm liên hệ về y học UW) (206) 520 – 5000</p>
Cao 181 đến 250 Ngay cả khi bạn thấy khỏe	<ul style="list-style-type: none">• Hãy xét nghiệm đường huyết của bạn thường xuyên hơn• Tránh dùng lượng lớn thực phẩm ngọt hoặc tinh bột• Tập thể dục nhiều hơn <p>Nếu số đo vẫn ở mức cao trong hơn 2 ngày, hãy gọi: UW Medicine Contact Center (Trung tâm liên hệ về y học UW) (206) 520 – 5000</p>
OK 131 đến 180	Trước bữa trưa, bữa tối và giờ đi ngủ
PHẠM VI TRONG MỤC TIÊU 90 đến 130	Hoàn hảo đối với hầu hết mọi người
Hơi thấp 70 đến 89	<ul style="list-style-type: none">• Hãy dùng bữa trong vòng một giờ tới
Thấp Dưới 70 Hoặc nếu bạn đổ mồ hôi, run rẩy, cáu kỉnh hay tim đập nhanh	<ul style="list-style-type: none">• Hãy kiểm tra mức glucose của bạn, nếu có thể• Dùng 1 muỗng canh đường THẬT, HOẶC uống một chút nước trái cây• Xét nghiệm lại mức glucose của bạn sau 15 phút• Sau đó dùng một bữa hoặc ăn nhẹ
Rất thấp Hơn một lần ít hơn 60 Hoặc bạn đang rất không ổn định, bối rối hoặc không thể tỉnh táo	HÃY GỌI 911 và xin trợ giúp <ul style="list-style-type: none">• Lặp lại phương pháp điều trị chứng đường huyết thấp (Dùng 1 muỗng canh đường THẬT, HOẶC uống một chút nước trái cây) <i>mỗi 15 phút</i> cho đến khi nhận được trợ giúp hoặc mức glucose của bạn trên 100• Kiểm tra lại mức glucose của bạn <i>mỗi 15 phút</i>

What Does My Blood Glucose Number Mean?*

*Your provider may adjust the number range in some categories based on your specific medical needs.

<p><u>Very High</u></p> <p>Over 250 or “HI”</p> <p>Or if you have extreme thirst, frequent urination, blurred vision</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test your blood glucose before each meal and at bedtime • Take your diabetes medicines • Drink lots of water. • Eat less starchy or sweet foods. <p>If number is <i>more than 250 twice in 24 hours</i> call: UW Medicine Contact Center (206) 520 – 5000</p>
<p>High</p> <p>181 to 250</p> <p>Even if you feel fine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test your blood glucose more frequently • Avoid large amounts of sweet or starchy foods • Get more exercise <p>If number stays high for more than 2 days call: UW Medicine Contact Center (206) 520 – 5000</p>
<p>OK</p> <p>131 to 180</p>	<p>Before lunch, dinner, and bedtime</p>
<p>GOAL ZONE</p> <p>90 to 130</p>	<p>Perfect for most people</p>
<p>Slightly Low</p> <p>70 to 89</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eat a Meal within the next hour
<p>Low</p> <p>Less than 70</p> <p>Or if you are sweaty, shaky, irritable or have fast heart beat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test your glucose level, if possible • Eat 1 tablespoon of REAL sugar OR drink a small juice • Retest your glucose level in 15 minutes • Then eat a meal or snack
<p><u>Very Low</u></p> <p>Less than 60 more than once</p> <p>Or you are very unsteady, confused or can't stay awake</p>	<p>CALL 911 and Get Help</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repeat low blood glucose treatment (Eat 1 tablespoon of REAL sugar OR drink a small juice) every 15 minutes until help arrives or your glucose level stays above 100 • Retest your glucose level every 15 minutes