

میزان های پایین شکر خون: رهنمای مختصر

میزان پایین شکر خون چیست؟

- میزان پایین گلوکوز (شکر) خون به میزان پایین تر از ۴ ملی مول در یک لیتر گفته میشود.
- این حالت هایپوگلاسیمیا یا هایپو نیز نامیده میشود.
- میزان های پایین قند خون نزد هر شخص مبتلا به شکر بوجود نمی آید. اگر در معرض خطر قرار دارید، از داکترتان بپرسید.

علامت میزان پایین شکر خون

اگر این علامت نزدتان پیدا شد، فوراً میزان شکر خونتان را چک کنید.

مشکلات در تمرکز		احساس ضعف، لرزه یا ارتعاش	
احساس گرسنگی		عرق	
سوزنک زدن روی		احساس سبک سری یا گیجی	
تغییر در دید		سردردی	

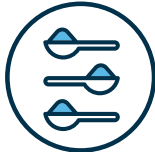
همیشه وسایل و مواد لازم برای تداوی میزان پایین شکر خون را با خود داشته باشید.

- ۲ یا ۳ نوع مواد کاربوهایدریت سریع اثر
- میان وعده های کاربوهایدریتی با اثر طولانی
- وسیله برای چک کردن شکر خون
- یک بسته تزریق گلوکاگون در صورت توصیه داکترتان

میزان پایین شکر خون را سریع تداوی کنید

اگر میزان شکر خون تان پایین تر از ۴ میلی مول فی لیتر است، مراحل زیر را تعقیب کنید.

مرحله ۱: ۱۵ گرم کاربوهایدریت با اثر طولانی مدت را بخورید.



سه قاشق چایخوری بوره

یا



۱۵۰ میلی لیتر آب میوه

یا



۶ عدد جیلی بین (نوع شربتی)

مرحله ۲: ۱۵ دقیقه صبر کنید، بعد دوباره قند خون تان را چک کنید.



اگر بالای ۴ میلی مول فی لیتر بود:
مرحله ۳ را انجام دهید



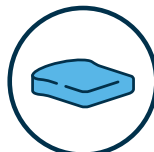
اگر هنوز کمتر از ۴ میلی مول بود:
مرحله ۱ را تکرار کنید

مرحله ۳: اگر غذای بعدی تان ۱۵ دقیقه بعد باشد، ۱۵ گرم کاربوهایدریت با اثر طولانی مدت بخورید.



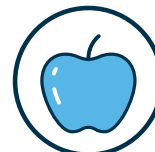
یک موسلی بار (یک نوع بسکت)

یا



یک توتۀ نان

یا



یک توتۀ میوه

- اگر علائم در نزد تان موجود است اما نمیتوانید قند خون تان را چک کنید، تداوی میزان پایین را انجام دهید.
- اگر شکر خون تان خیلی پایین شود، ممکن بیهوش شوید و نیاز به کمک عاجل طبی پیدا کنید.

چگونگی پایین آوردن خطرات

- وعده های غذای تان را حذف نکنید یا به تاخیر نیندازید.
- در مورد تعدیل غذا یا دوی تان زمانی که ورزش میکنید صحبت کنید.
- اگر الکل مینوشید، آنرا در حد اعتدال همراه با غذا بنوشید.
- اگر مریض هستید و نمیتوانید غذا بخورید، نوشیدنی که حاوی کاربوهایدریت باشد را به شکل جرعه جرعه بنوشید.

به دیگران بگویید که چگونه کمک نمایند

- شیوه های شناسایی میزان پایین شکر خود و نحوه رسیدگی به آن را به اطرافیان تان (فامیل، دوستان، همکاران) بگویید.
- به آنها بگویید که در زمان بیهوشی هرگز به شما غذا یا نوشیدنی ندهند.
- بجای آن، به آنها بگویید که فوراً به سه صفر (۰۰۰) زنگ بزنند.

ان دی اس اس و شما



برای دسترسی به منابع بیشتر (به شمول منابع به زبان خودتان)، کیو آر کود را اسکن کنید، به ndss.com.au بروید یا به خط کمکی ان دی اس اس ۱۸۰۰ ۶۳۷ ۷۰۰ زنگ بزنید.

یادداشت: این معلومات صرفاً به خاطر یک رهنا تنظیم شده است. این معلومات نباید جایگزین مشوره های طبی فردی شود. اگر شما در مورد صحت تان نگرانی های دارید، یا سوالی داشته باشید، شما باید با متخصص صبحی تان تماس بگیرید.