

Χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα: σύντομος οδηγός

Τι σημαίνει χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα;

- Χαμηλό επίπεδο γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα είναι μια τιμή κάτω από 4.0 mmol/L.
- Αυτό ονομάζεται επίσης υπογλυκαιμία.
- Τα χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα δεν συμβαίνουν σε όλους όσους έχουν διαβήτη. Ρωτήστε τον γιατρό σας αν διατρέχετε κίνδυνο.

Συμπτώματα χαμηλού επιπέδου γλυκόζης στο αίμα

Αν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, μετρήστε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας αμέσως.



Αίσθημα αδυναμίας, τρέμουλο ή ρίγος



Δυσκολία συγκέντρωσης



Εφίδρωση



Αίσθημα πείνας



Αίσθημα λιποθυμίας ή ζάλης



Μούδιασμα στο πρόσωπο



Πονοκέφαλος



Αλλαγές στην όραση

Να έχετε πάντα μαζί σας προμήθειες για την υπογλυκαιμία

- 2 ή 3 είδη υδατανθράκων ταχείας απορρόφησης
- Σνακ με υδαάνθρακες βραδείας απορρόφησης
- Εξοπλισμό μέτρησης της γλυκόζης του αίματος
- Ένα κιτ ένεσης γλυκαγόνης, εάν το συστήσει ο γιατρός σας

Αντιμετωπίστε γρήγορα τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα

Αν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι κάτω από 4.0 mmol/L, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα.

Βήμα 1: Φάτε 15 γραμμάρια υδατανθράκων ταχείας απορρόφησης.



6 μικρά ζελεδάκια

ή



150 ml χυμού

ή



3 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη

Βήμα 2: Περιμένετε 15 λεπτά και μετρήστε ξανά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας.



Αν είναι ακόμα κάτω από 4.0 mmol/L:
επαναλάβετε το **Βήμα 1**



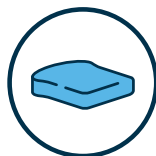
Αν είναι πάνω από 4.0 mmol/L:
πηγαίνετε στο **Βήμα 3**

Βήμα 3: Αν το επόμενο γεύμα σας απέχει περισσότερο από 15 λεπτά, καταναλώστε 15 γρ. υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης.



Ένα φρούτο

ή



Μια φέτα ψωμί

ή



Μια μπάρα δημητριακών

- Αν έχετε συμπτώματα αλλά δεν μπορείτε να μετρήσετε τη γλυκόζη στο αίμα σας, αντιμετωπίστε σε κάθε περίπτωση την υπογλυκαιμία.
- Εάν πέσει πολύ χαμηλά, μπορεί να χάσετε τις αισθήσεις σας και να χρειαστείτε επείγουσα ιατρική βοήθεια.

Πώς να μειώσετε τους παράγοντες κινδύνου

- Μην παραλείπετε ή καθυστερείτε γεύματα.
- Συζητήστε με τον γιατρό σας για αναπροσαρμογή της διατροφής ή των φαρμάκων σας όταν ασκείστε.
- Εάν πίνετε αλκοόλ, πίνετε με μέτρο και μαζί με κάποιο γεύμα.
- Πιείτε υγρά που περιέχουν υδατάνθρακες εάν είστε άρρωστοι και δεν μπορείτε να φάτε.

Ενημερώστε τους άλλους για το πώς να βοηθήσουν

- Μάθετε στα κοντινά σας άτομα (οικογένεια, φίλους, συναδέλφους) πώς να το αναγνωρίζουν όταν έχετε χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και πώς να σας βοηθήσουν.
- Πείτε τους ότι δεν πρέπει **ποτέ να σας δώσουν να φάτε ή να πιείτε όταν έχετε χάσει τις αισθήσεις σας.**
- Αντίθετα, θα πρέπει να καλέσουν αμέσως το 000.



Το NDSS και εσείς

Για να βρείτε περισσότερο υλικό (και στη γλώσσα σας), σαρώστε τον κώδικα QR, πηγαίνετε στον ιστότοπο **ndss.com.au** ή καλέστε την **Γραμμή Βοήθειας NDSS στο 1800 637 700.**

Σημείωση: Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο ως γενική καθοδήγηση. Δεν θα πρέπει να αντικαθιστούν εξατομικευμένες ιατρικές συμβουλές. Αν σας ανησυχεί κάτι σχετικά με την υγεία σας ή αν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.