

Mababang antas ng glucose sa dugo: maikling pamatnubay

Ano ang low blood glucose level?

- Ang isang low blood glucose (sugar) level ay isang antas na mas mababa sa 4.0 mmol/L.
- Tinatawag din ito na hypoglycaemia o hypo.
- Hindi lahat ng mga may diabetes ay nagkakaroon ng mababang antas ng glucose sa dugo. Tanungin sa iyong doktor kung nanganganib ka.

Mga sintomas ng isang low blood glucose level

Kung napapansin mo ang anuman sa mga sintomas na ito, agarang tingnan ang iyong blood glucose level.



Panghihina, panginginginig



Hirap na mag-concentrate



Pagpapawis



Nagugutom



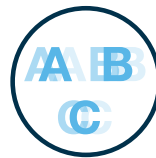
Nahihilo



Pangingilig ng mukha



Sakit ng ulo



Mga pagbabago sa paningin

Palaging magdala ng mga suplay ng low blood glucose

- 2 o 3 uri ng fast-acting carbohydrates
- Long-acting carbohydrate snacks
- Kagamitan sa pagsusuri ng blood glucose
- Isang glucagon injection kit kung inirerekomenda ito ng iyong doktor

Agarang gamutin ang mababang antas ng glucose sa dugo

Kung ang iyong blood glucose level ay mas mababa sa 4.0 mmol/L, sundin ang mga hakbang sa ibaba.

Step 1: Kumain ng 15 grams na fast-acting carbohydrates.



6 jellybeans

o



150 ml juice

o



3 kutsarita ng asukal

Step 2: Maghintay ng 15 minuto, at pagkatapos ay muling tingnan ang iyong blood glucose level.



Mas mababa pa rin sa 4.0 mmol/L:
ulitin ang **Step 1**



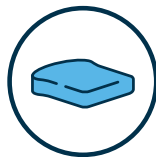
Mas mataas sa 4.0 mmol/L:
magpunta sa **Step 3**

Step 3: Kumain ng 15 g ng long-acting carbohydrates kung ang iyong susunod na pagkain ay mahigit sa 15 minuto ang layo.



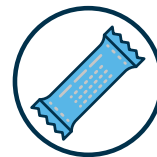
Piraso ng prutas

o



Piraso ng tinapay

o



Muesli bar

- Kung mayroon kang mga sintomas ngunit hindi mo pwedeng suriin ang iyong blood glucose, gamutin pa rin ang low blood glucose level.
- Kung ito ay mapupunta sa napakababa, maaari kang mawalan ng malay at mangangailangan ng pang-emerhensyang tulong medikal.

Paano bawasan ang iyong panganib

- Huwag laktawan o ipagpaliban ang iyong mga pagkain
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pagsasaayos ng iyong pagkain o gamot kapag nag-eehersisyo ka
- Kung umiinom ka ng alak, uminom nang katamtaman at may kasamang pagkain
- Humigop ng mga inumin na naglalaman ng carbohydrates kung ikaw ay may sakit at hindi kayang kumain.

Sabihin sa iba kung paano sila makakatulong

- Sabihin sa mga taong nakapaligid sa iyo (pamilya, mga kaibigan, sa trabaho) kung paano nahahalata ang isang low blood glucose level, at kung paano sila makakatulong sa iyo.
- Sabihin sa kanila na **huwag na huwag kang bigyan ng pagkain o inumin kung nawalan ka ng malay.**
- Sa halip ay dapat silang agad na tumawag sa 000.



Ang NDSS at ikaw

Para sa pag-access sa karagdagang mga mapagkukunan (kabilang ang sa iyong wika), i-scan ang QR code, pumunta sa **ndss.com.au** o tumawag sa **NDSS Helpline 1800 637 700**.