

ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ: คู่มือฉบับย่อ

ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำคืออะไร

- ระดับกลูโคส (น้ำตาล) ในเลือดต่ำ หมายถึงระดับที่ต่ำกว่า 4.0 มิลลิโมล/ลิตร
- ภาวะนี้เรียกว่า ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือไฮโป
- ไม่ใช่ทุกคนที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ปรีกษาแพทย์ของคุณเพื่อประเมินว่าคุณมีความเสี่ยงหรือไม่

อาการของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

หากคุณสังเกตว่ามีอาการเหล่านี้ ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของคุณทันที



รู้สึกอ่อนเพลีย ตัวสั่น หรือมือสั่น



ไม่มีสมาธิ



เหงื่อออก



รู้สึกหิว



มึนศีรษะหรือเวียนศีรษะ



ชาที่ใบหน้า



ปวดศีรษะ



การมองเห็นเปลี่ยนไป

ควรพกอุปกรณ์สำหรับภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำติดตัวเสมอ

- คาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมเร็ว 2 หรือ 3 ชนิด
- ขงว่างที่เป็นคาร์โบไฮเดรตออกฤทธิ์ยาวนาน
- อุปกรณ์ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด
- ชุดฉีดกลูคากอน หากแพทย์ของคุณแนะนำ

ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ: คู่มือฉบับย่อ

รับมือการรักษาเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

หากระดับน้ำตาลในเลือดของคุณต่ำกว่า 4.0 มิลลิโมล/ลิตร ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนด้านล่างนี้

ขั้นตอนที่ 1: รับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมเร็ว 15 กรัม



เยลลี่빈 6 เม็ด

หรือ



น้ำผลไม้ 150 มิลลิลิตร

หรือ



น้ำตาลทราย 3 ช้อนชา

ขั้นตอนที่ 2: รอ 15 นาที แล้วตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของคุณอีกครั้ง



หากยังต่ำกว่า 4.0 มิลลิโมล/ลิตร ให้ทำซ้ำ
ขั้นตอนที่ 1 อีกครั้ง



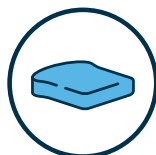
มากกว่า 4.0 มิลลิโมล/ลิตร: ไปที่ ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 3: รับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ออกฤทธิ์ยาวนาน 15 กรัม หากมีข้อผิดพลาดของคุณจะนานกว่า 15 นาที



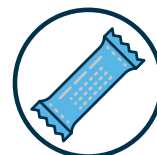
ผลไม้หนึ่งชิ้น

หรือ



ขนมปังหนึ่งแผ่น

หรือ



มูสลี่บาร์หนึ่งแท่ง

- หากคุณมีอาการแต่ไม่สามารถตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือดได้ ให้รักษาภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำไว้ก่อน
- หากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป คุณอาจหมดสติและจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือทางการแพทย์ฉุกเฉิน

วิธีลดความเสี่ยงของคุณ

- อย่าข้ามมื้ออาหารหรือเว้นมื้ออาหาร
- ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการปรับอาหารหรือยาของคุณเมื่อคุณออกกำลังกาย
- หากคุณดื่มแอลกอฮอล์ แนะนำให้ดื่มในปริมาณพอเหมาะ และดื่มพร้อมมื้ออาหาร
- หาก你不สบายและรับประทานอาหารไม่ได้ ให้ค่อย ๆ จิบน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีคาร์โบไฮเดรต

บอกคนรอบข้างว่าพวกเขาสามารถช่วยคุณได้อย่างไร

- บอกให้คนรอบตัวคุณ (เช่น คนในครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน) รู้จักวิธีสังเกตอาการระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ และวิธีช่วยคุณ
- บอกให้พวกเขาทราบด้วยว่า หากคุณหมดสติ อย่าให้อาหารหรือเครื่องดื่มกับคุณเด็ดขาด
- แต่ควรโทร 000 ทันที



โครงการ NDSS และคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม (รวมถึงในภาษาของคุณ) โปรดสแกนคิวอาร์โค้ด ไปที่ ndss.com.au หรือโทรสายด่วน NDSS Helpline 1800 637 700

หมายเหตุ: ข้อมูลนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางทั่วไปเท่านั้น ข้อมูลนี้ไม่ควรใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล หากท่านมีข้อกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่านหรือมีคำถามเพิ่มเติม ควรติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ