

Düşük kan şekeri seviyeleri: Kısa rehber

Düşük kan şekeri seviyesi nedir?

- Kan glikozu (şeker) seviyesinin 4,0 mmol/L'nin altında olması düşük kan şekeri olarak kabul edilir.
- Buna ayrıca hipoglisemi veya kısaca hipo da denir.
- Diyabeti olan herkeste düşük kan şekeri seviyeleri görülmez. Risk altında olup olmadığınızı öğrenmek için doktorunuza danışın.

Düşük kan şekeri seviyesinin belirtileri

Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini fark ederseniz kan şekeri seviyenizi hemen kontrol edin



Halsizlik, titreme veya şiddetli titreme



Odaklanmada zorlanma



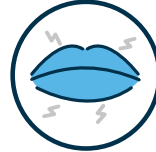
Terleme



Açlık hissi



Sersemlik hissi veya baş dönmesi



Yüzde karıncalanma



Baş ağrısı



Görme bozuklukları

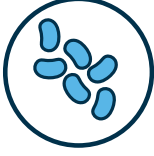
Düşük kan şekeri durumunda kullanabileceğiniz malzemeleri her zaman yanınızda taşıyın

- 2 veya 3 farklı türde hızlı etki gösteren karbonhidrat
- Uzun süre etkili karbonhidratlı atıştırma kiti
- Kan şekeri ölçüm cihazı
- Doktorunuzun önermesi halinde bir glukagon enjeksiyon kiti

Kan şekeri düşüklüğünü hızla giderin

Kan şekeri seviyeniz 4,0 mmol/L'nin altındaysa aşağıdaki adımları izleyin.

1. Adım: 15 gram hızlı etki gösteren karbonhidrat tüketin.



6 adet küçük jelibon

veya



150 ml meyve suyu

veya



3 çay kaşığı şeker

2. Adım: 15 dakika bekleyin, ardından kan şekeri seviyenizi tekrar ölçün.



Hâlâ 4,0 mmol/L'nin altındaysa:
1. Adımı tekrarlayın



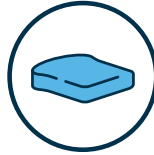
4,0 mmol/L'nin üzerindeyse:
3. Adıma geçin

3. Adım: Bir sonraki öğünüze 15 dakikadan daha uzun süre varsa 15 g uzun süre etkili karbonhidrat tüketin.



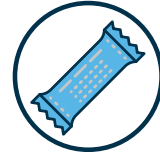
Bir parça meyve

veya



Bir dilim ekmek

veya



Müsli bar

- Belirtileriniz varsa ancak kan şekeri ölçümü yapamıyorsanız yine de kan şekeri düşüklüğünü giderin.
- Kan şekeriniz çok fazla düşerse bilincinizi kaybedebilir ve acil tıbbi yardıma ihtiyaç duyabilirsiniz.

Riskinizi nasıl azaltabilirsiniz

- Öğünleri atlamayın veya ertelemeyin
- Egzersiz yaptığınızda beslenmenizi veya ilaçlarınızı ayarlama konusunda doktorunuzla görüşün
- Alkol alıyorsanız ölçülü bir şekilde ve yemekle birlikte tüketin
- Hastaysanız ve yemek yiyemiyorsanız karbonhidrat içeren içecekleri küçük yudumlarla için.

Başkalarına nasıl yardım edebileceğinizi anlatın

- Çevrenizdeki kişilere (aile, arkadaşlar, iş arkadaşları) kan şekeri düşüklüğünü nasıl anlayacaklarını ve size nasıl yardım edebileceklerini anlatın.
- **Bilinciniz kapalıysa size asla yiyecek veya içecek vermemeleri** gerektiğini onlara söyleyin.
- Bunun yerine hemen 000'ı aramaları gerkir.



NDSS ve siz

Daha fazla kaynağa (kendi dilinizdeki kaynaklar dahil) erişmek için karekodu taratın, ndss.com.au adresini ziyaret edin veya **1800 637 700 numaralı telefondan NDSS Yardım Hattını** arayın.

Not: Bu bilgiler yalnızca yol gösterme amaçlı sunulmuştur. Kişisel tıbbi tavsiyenin yerini almamalıdır. Sağlığınızla ilgili endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınızla iletişime geçmelisiniz.