

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Mức đường huyết thấp: hướng dẫn ngắn gọn

Mức đường huyết thấp là như thế nào?

- Mức đường huyết thấp (lượng đường trong máu thấp) là mức dưới 4,0 mmol/L.
- Tình trạng này còn được gọi là hạ đường huyết hoặc đường huyết thấp.
- Không phải ai mắc bệnh tiểu đường cũng có mức đường huyết thấp. Hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có thuộc nhóm có nguy cơ hay không.

Triệu chứng của mức đường huyết thấp

Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy kiểm tra mức đường huyết của quý vị ngay lập tức.

- Cảm thấy yếu ớt, run hoặc run rẩy
- Khó tập trung
- Đổ mồ hôi
- Cảm thấy đói
- Cảm thấy choáng váng hoặc chóng mặt
- Mặt ngứa ran
- Đau đầu
- Các thay đổi ở thị lực

Luôn mang theo các vật dụng cần thiết cho trường hợp hạ đường huyết.

- 2 hoặc 3 loại đồ ăn chứa đường bột tác dụng nhanh
- Đồ ăn nhẹ chứa đường bột hấp thụ chậm
- Dụng cụ kiểm tra đường huyết
- Bộ dụng cụ tiêm glucagon nếu bác sĩ của quý vị đề nghị dùng

Đường dây trợ giúp của NDSS 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002957-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Mức đường huyết thấp: hướng dẫn ngắn gọn

Điều trị nhanh chóng tình trạng hạ đường huyết

Nếu mức đường huyết của quý vị dưới 4,0 mmol/L, hãy làm theo các bước dưới đây.

Bước 1: Hãy nạp 15 gram đồ ăn chứa đường bột tác dụng nhanh.



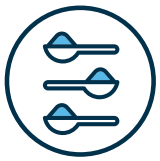
6 viên kẹo dẻo

hoặc



150 ml nước ép

hoặc



3 thìa cà phê đường

Bước 2: Chờ 15 phút, sau đó kiểm tra lại mức đường huyết.



Nếu mức đường huyết vẫn dưới 4,0 mmol/L: lặp lại **Bước 1**



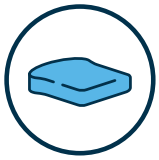
Mức đường huyết trên 4,0 mmol/L: thực hiện **Bước 3**

Bước 3: Hãy nạp thêm 15g đồ ăn chứa đường bột hấp thụ chậm, nếu còn hơn 15 phút nữa mới đến giờ của bữa ăn kế tiếp.



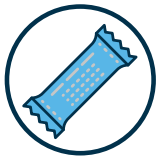
Một quả trái cây

hoặc



Một lát bánh mì

hoặc



Một thanh muesli (gồm yến mạch, hạt, trái cây khô)

- Nếu quý vị có triệu chứng nhưng lại không thể kiểm tra mức đường huyết của mình thì cứ điều trị tình trạng hạ đường huyết.
- Nếu mức đường huyết xuống quá thấp, quý vị có thể bị bất tỉnh và cần được cấp cứu y tế.

Cách giảm thiểu nguy cơ

- Không nên bỏ bữa ăn hoặc trì hoãn bữa ăn
- Trao đổi với bác sĩ về việc điều chỉnh chế độ ăn uống hoặc thuốc men khi quý vị tập thể dục
- Nếu quý vị có uống rượu, hãy uống ở mức độ vừa phải và uống cùng với bữa ăn
- Nếu bị ốm và không thể ăn, hãy nhấp từng ngụm đồ uống có chứa đường bột.

Cho người khác biết cách giúp đỡ

- Hãy cho những người xung quanh quý vị (gia đình, bạn bè, đồng nghiệp) biết cách nhận biết mức đường huyết thấp và cách giúp đỡ quý vị.
- Hãy nói với họ rằng đừng bao giờ **cho quý vị ăn hoặc uống bất cứ thứ gì nếu quý vị đang bất tỉnh**.
- Thay vì vậy, họ nên gọi số ba số không (000) ngay lập tức.

NDSS và quý vị

Để truy cập thêm tài liệu (bao gồm tài liệu bằng ngôn ngữ của quý vị), hãy quét mã QR, truy cập **ndss.com.au** hoặc gọi đến **Đường dây trợ giúp NDSS theo số 1800 637 700**.

Lưu ý: Thông tin này chỉ mang tính chất hướng dẫn. Thông tin này không thể thay thế lời khuyên y tế cá nhân. Nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về sức khỏe hoặc thắc mắc khác, quý vị nên liên hệ với chuyên gia y tế của mình.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002957-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.