

Низкое содержание сахара в крови

Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar, also called glucose, in the blood. Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock or insulin reaction. Glucose is needed by the body's cells. A normal blood sugar level is 70 to 100. A blood sugar level below 70 is low.

Causes

Sometimes the cause is not known, but it may be from:

- Too much insulin or diabetes pills
- Meals that are skipped or late
- Too much exercise or unplanned exercise

Signs

There may be no warning signs or you may:

- Feel dizzy, shaky, nervous, weak or tired
- Sweat
- Feel hungry
- Feel moody or grumpy or not think clearly
- Not be able to speak
- Have blurred vision

Низкое содержание сахара в крови означает, что в крови содержится недостаточное количество сахара, также называемого глюкозой. Низкое содержание сахара в крови называется гипогликемией, инсулиновым шоком или инсулиновой реакцией. Глюкоза необходима для клеток организма. Нормальный уровень сахара в крови – 70-100. Уровень сахара в крови меньше 70 считается низким.

Причины

Иногда причины неизвестны, но это может происходить из-за:

- слишком большого количества инсулина или таблеток от диабета;
- пропуска или несвоевременного приема пищи;
- слишком интенсивных или незапланированных физических упражнений.

Симптомы

Симптомов может не быть вообще или это могут быть:

- головокружение, дрожь, нервозность, слабость или усталость;
- пот;
- чувство голода;
- угрюмое или раздражительное настроение или неспособность четко мыслить;
- неспособность говорить;
- размытое зрение;

- Feel a fast heart beat
- Feel numb around the mouth or lips
- Have a headache

Your Care

When your blood sugar is low, you need to eat or drink food with sugar. **Do not eat too much.** Your blood sugar may go too high. Eat or drink one of these:

- ½ cup or 120 milliliters of juice or soda (no diet, sugar free or calorie free drinks)
- 3 or 4 glucose tablets
- 1 tablespoon or 15 milliliters of sugar
- 1 cup or 240 milliliters of milk

Check your blood sugar in 15 minutes. If you blood sugar is still less than 70 or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.

When your blood sugar is 70 or more, you still need to eat something to keep your blood sugar from dropping again.

- If it is time for your next meal soon, eat your normal meal.
- If your next meal is more than an hour away, eat a snack. Try one of these:
 - Half a sandwich and 1 cup or 240 milliliters of milk, **or**

- учащенное сердцебиение;
- чувство онемения вокруг рта или губ;
- головная боль.

Лечение

Если у вас низкий уровень сахара в крови, вы должны есть или пить сладкую пищу. **Не ешьте слишком много.** Уровень сахара в крови может повыситься слишком сильно. Ешьте или пейте что-нибудь из следующего:

- ½ чашки или 120 миллилитров сока или газированной воды (не пейте диетические напитки, а также напитки с пониженным содержанием сахара или калорий);
- 3 или 4 таблетки глюкозы;
- 1 столовую ложку или 15 миллилитров сахара;
- 1 чашку или 240 миллилитров молока.

Проверяйте уровень сахара в крови каждые 15 минут. Если уровень сахара в крови все еще меньше 70 или если ваше самочувствие не улучшилось, съешьте или выпейте еще одно блюдо или напиток из списка.

Если уровень сахара в крови достиг или стал выше 70 единиц, все равно надо что-то съесть, чтобы предотвратить снижение уровня сахара в крови.

- Если скоро наступит время очередного приема пищи, можно подождать.
- Если до очередного приема пищи больше получаса, съешьте легкую закуску:
 - половину бутерброда и 1 чашку или 240 миллилитров молока **или**

- 3 crackers, 2 ounces of cheese and a small apple

- 3 крекера, 2 унции (56 гр) сыра и небольшое яблоко.

To Prevent Low Blood Sugar

- Follow your meal plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss or delay meals.
- Check and record your blood sugar levels. If you have low blood sugars more than 2 times in a week, call your doctor or diabetes educator. Changes may need to be made to your diet, medicine or exercise routine.
- Take your diabetes medicine as directed. Do not take extra diabetes medicine without your doctor's advice.
- Exercise regularly.

To Stay Safe

- Keep glucose tablets and food such as crackers and juice with you at all times.
- Tell other people who work or live with you that you have diabetes and how to treat low blood sugar.
- Wear a medical bracelet or necklace to tell others that you have diabetes during a medical emergency.

Профилактика низкого уровня сахара в крови

- Следуйте своему плану приема пищи. Ежедневно принимайте основную пищу и легкие закуски в одно и то же время. Не пропускайте и не откладывайте прием пищи.
- Проверяйте и записывайте уровень сахара в крови. Если у вас низкий уровень сахара в крови более чем два раза в неделю, позвоните врачу или специалисту по вопросам диабета. Может потребоваться изменение диеты, порядка приема лекарств или занятий физическими упражнениями.
- Принимайте лекарства от диабета в соответствии с назначением врача. Не принимайте дополнительное количество лекарства от диабета без консультации с врачом.
- Регулярно делайте физические упражнения.

Для вашей безопасности

- Постоянно носите с собой глюкозу в таблетках и еду, такую как крекеры и соки.
- Сообщите другим людям, которые работают или живут вместе с вами о том, что у вас диабет и о том, как действовать в случае понижения сахара в крови.
- Носите медицинский браслет или ожерелье для уведомления окружающих в экстренных случаях о том, что у вас диабет.

- If you have Type 1 diabetes, people close to you should learn how to give a glucagon shot. Glucagon is a hormone used to raise blood sugar when a person is not alert or awake. A nurse can teach them how to give a glucagon shot.
 - Call your doctor when you have frequent low blood sugars or wide swings from high to low blood sugar levels.
 - Talk with your doctor and dietitian **before** starting a weight loss diet.
 - Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse and dietitian.
 - Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.
- Если у вас диабет 1 типа, близкие вам люди должны знать, как делать инъекцию глюкагона. Глюкагон – это гормон, используемый для повышения уровня сахара в крови, когда человек без сознания. Медсестра может научить их делать инъекцию глюкагона.
 - Если у вас часто бывают пониженный уровень сахара в крови или переходы от низкого уровня к высокому, позвоните своему врачу.
 - Посоветуйтесь со своим врачом или диетологом **до того**, как начать соблюдать диету для похудения.
 - Соблюдайте график посещения своего врача, медсестры, работающей с заболеваниями диабетом, и диетолога.
 - Позвоните своему врачу, медсестре или диетологу, если у вас есть какие-либо вопросы или опасения.