

# PRAN YON BREK

POU PRAN SWEN TÈT OU

## GLIKOZ NAN SAN BA (IPOGLISEMI)

Gen anpil bagay ou ka fè pou jere glikoz nan san ou epi viv byen.



Ipo-glisemi se glikoz nan san ki ba—oswa sik ba nan san—ki pi ba ke nivo an sante. Sa se lè anjeneral glikoz nan san ou mwens ke 70 mg/dL. Ou ta dwe pale ak ekip swen dyabèt ou sou objektif glikoz nan san ou, ak ki nivo ki twò ba pou ou.

Ou ka tande tou yo dekri glikoz nan san ki ba kòm yon reyaksyon ak ensilin oswa chòk ensilin.

### Kòz yo

Ou ta ka gen glikoz nan san ki ba si ou:

- Pran sèten medikaman epi manje twò p tikras idrat kabòn
- Sote oswa retade repa
- Pran twòp ensilin oswa medikaman kont dyabèt (mande ekip swen dyabèt ou si sa aplike pou ou)
- Si ou plis aktif ke dabitid
- Si ou malad
- Bwè alkòl san ou pa manje ase manje

### Siy ak Sentòm yo

Men sa ki ka rive lè glikoz nan san ou ba:

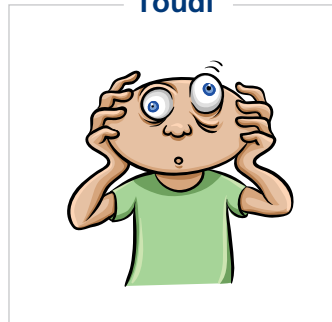
Enstab



Swe



Toudi



Konfizyon ak difikilte pou pale



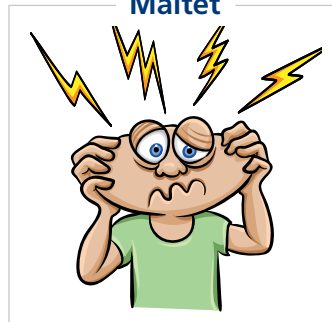
Grangou



Fèb oswa fatige



Maltèt



Nève oswa fache



Oswa ou ka pa gen okenn sentòm ditou.

Si glikoz nan san ki ba pa trete, li ka vin grav epi li ka lakòz ou endispoze.

Si glikoz nan san ba se yon pwoblèm pou ou, pale ak doktè ou oswa ekip swen dyabèt ou.



# GLIKOZ NAN SAN BA (IPOGLISEMI)

Kisa w dwe fè si ou panse ou gen glikoz nan san ki ba

## VERIFYE



- Tcheke glikoz nan san ou touswit si ou genyen nenpòt sentòm glikoz nan san ki ba
- Si ou panse glikoz nan san ou ba, men ou pa ka tcheke li nan moman sa, trete kanmenm

## TRETE



Kòm trete, manje oswa bwè **15 gram** nan yon bagay ki gen anpil sik, tankou:

- 4 ons (½ tas) ji fwi regilye (tankou ji zoranj, pòm, oswa rezen)
- 4 tablèt glikoz oswa 1 tib jèl glikoz
- 1 gwo kiyè sik, siwo myèl, oswa siwo mayi
- 4 ons (½ tas) soda regilye (se pa soda dayèt)
- 2 gwo kiyè rezen shèch

## TANN



Tann **15 minit** epi apre sa tcheke glikoz nan san ou ankò



- Si li ba toujou, manje oswa bwè yon bagay ki gen anpil sik ankò
- Si pwochen repa ou nan lespas plis pase inèdtan, manje yon ti goute pou anpeche glikoz nan san ba ou an retounen

Vizite [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) pou jwenn resous anplis ak pou enskri nan yon pwogram sipò dyabèt GRATIS! Dirije kamera smatfòn ou sou kòd QR lan pou jwenn aksè rapid ak sit entènèt la sou telefòn ou.

Manje

Bouje

Trete

Rete sou bon wout



Eskane M!

Novo Nordisk Inc. akòde otorizasyon pou repwodui pyès sa a pou rezon edikatif san fè pwofwi sèlman akondisyon ke yo konsève pyès la nan fòm orijinal li epi ke avi dwadotè a afiche. Novo Nordisk Inc. bay tèt li dwa pou anile otorizasyon sa a nenpòt ki lè.

Cornerstones4Care® se yon mak depoze Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk se yon mak depoze Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Enprime Ozetazini. US21PAT00148 Oktòb 2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

