

СДЕЛАЙТЕ 5 ШАГОВ,

ЧТОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ (ГИПОГЛИКЕМИЯ)

Существует много способов контроля уровня глюкозы в крови и сохранения хорошего самочувствия.



Гипогликемия — это низкий уровень глюкозы в крови, или сахара в крови, то есть если он меньше нормального диапазона. Обычно уровень глюкозы в крови меньше 70 мг/дл считается низким. Вам следует поговорить с врачами, занимающимися лечением сахарного диабета, о целевых показателях уровня глюкозы в крови и о том, какой уровень слишком низок для вас.

Возможно, низкий уровень глюкозы в крови при вас также называли «инсулиновая реакция» или «инсулиновый шок».

Причины

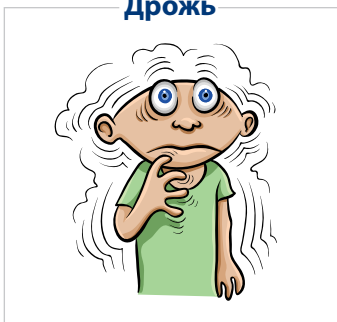
Уровень глюкозы в крови может снизиться, если:

- Прием определенных лекарственных препаратов и потребление слишком малого количества углеводов
- Пропуск или отсрочка приема пищи
- Слишком большая доза инсулина или противодиабетических препаратов (узнайте у врачей, занимающихся лечением сахарного диабета, относится ли это к вам)
- Более интенсивный, чем обычно, уровень физической нагрузки
- Болезнь
- Употребление спиртных напитков без достаточного употребления пищи

Признаки и симптомы

Вот что приводит к низкому уровню глюкозы в крови:

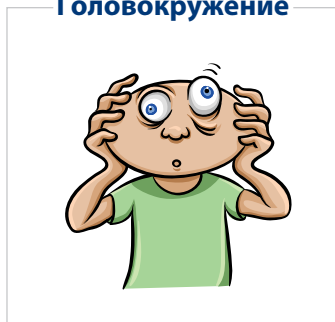
Дрожь



Потливость



Головокружение



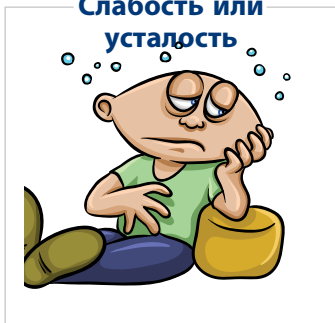
**Спутанность сознания
и затруднения речи**



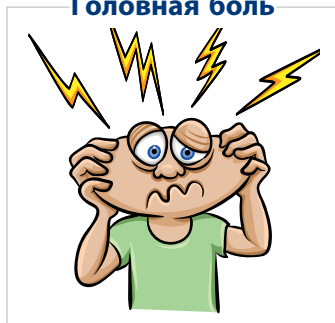
Голод



**Слабость или
усталость**



Головная боль



**Нервозность или
плохое настроение**



Или симптомы могут вообще отсутствовать.

Если низкий уровень глюкозы в крови не лечить, он может усугубиться и привести к потере сознания.

Если у вас есть проблемы с низким уровнем глюкозы в крови, поговорите со своим врачом или врачами, занимающимися лечением сахарного диабета.



НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ (ГИПОГЛИКЕМИЯ)

Что нужно делать, если вы считаете, что у вас низкий уровень глюкозы в крови

ПРОВЕРЬТЕ



- Немедленно проверьте уровень глюкозы в крови, если у вас возникнут какие-либо симптомы низкого уровня глюкозы в крови
- Если вы считаете, что уровень глюкозы в крови у вас низкий, но в то же время не можете его проверить, все равно проведите лечение

ЛЕЧЕНИЕ



Лечение заключается в употреблении **15 граммов** продукта с высоким содержанием сахара, например:

- 4 унции (1/2 чашки) обычного фруктового сока (например, апельсинового, яблочного или виноградного)
- 4 таблетки глюкозы или 1 тубик геля глюкозы
- 1 столовая ложка сахара, меда или кукурузного сиропа
- 4 унции (1/2 чашки) обычной газированной воды (не диетической)
- 2 столовые ложки изюма

ПОДОЖДИТЕ



Подождите **15 минут**, а затем снова проверьте уровень глюкозы в крови



- Если он все еще низкий, снова съешьте или выпейте что-нибудь с высоким содержанием сахара
- Если до следующего приема пищи осталось более часа, перекусите, чтобы предотвратить повторное снижение уровня глюкозы в крови

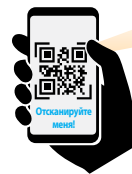
Посетите веб-сайт: [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com), чтобы получить дополнительные ресурсы и зарегистрироваться для участия в БЕСПЛАТНОЙ программе поддержки больных сахарным диабетом! Наведите камеру смартфона на QR-код, чтобы быстро получить доступ к веб-сайту на телефоне.

🍴 Еда

🏃 Движение

💊 Лечение

📊 Отслеживание успеха



Отсканируйте меня!

Компания «Ново Нордиск Инк.» дает разрешение на воспроизведение этого материала в некоммерческих образовательных целях только при условии, что первоначальный формат материала сохраняется и что отображается предупреждение об авторском праве. Ново Нордиск Инк. оставляет за собой право отозвать это разрешение в любое время.

Cornerstones4Care является зарегистрированным товарным знаком «Ново Нордиск А/С».

Ново Нордиск является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск А/С».

© 2021 Ново Нордиск Отпечатано в США US21PAT00144 Октябрь 2021 г.

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

