

TAKE 5

TO CARE 4 YOURSELF

MABABANG GLUCOSE NG DUGO (HYPOGLYCEMIA)

Maraming mga bagay ang maari mong gawin upang mapamahalaan ang iyong glucose ng dugo at mabuhay nang maayos.



Ang hypoglycemia ay ang mababang glucose ng dugo—o mababang asukal sa dugo—na mas mababa sa malusog na hanay. Karaniwan ito kapag ang iyong glucose ng dugo ay mas mababa sa 70 mg/dL. Dapat kang makipag-usap sa iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis tungkol sa iyong mga target sa glucose ng dugo, at kung anong antas ang masyadong mababa para sa iyo.

Maaaring narinig mo na rin ang mababang glucose ng dugo na inilarawan bilang reaksyon ng insulin o pagkabigla ng insulin.

Mga sanhi

Maaari kang makakuha ng mababang glucose ng dugo kung ikaw ay:

- Uminom ng ilang mga gamot at kumain ng masyadong kaunting mga carbohydrate
- Laktawan o antalihin ang mga pagkain
- Gumamit ng labis na insulin o gamot sa diyabetis (tanungin ang iyong pangkat sa pangangalaga ng diabetes kung nalalapat ito sa iyo)
- Mas aktibo kaysa sa dati
- May sakit
- Uminom ng alak ng hindi kumakain ng sapat na pagkain

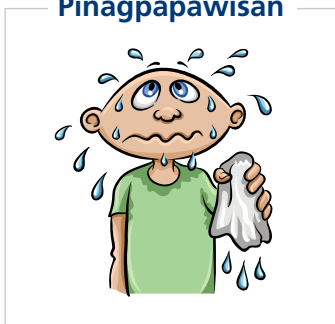
Mga Palatandaan at Sintomas

Narito ang maaaring mangyari kapag mababa ang iyong glucose ng dugo:

Nanginginig



Pinagpapawisan



Nahihilo



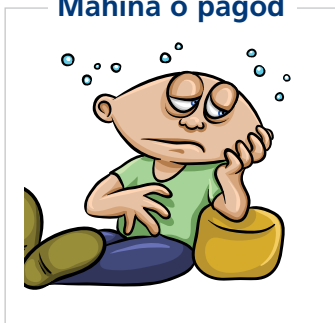
Pagkalito at hirap magsalita



Nagugutom



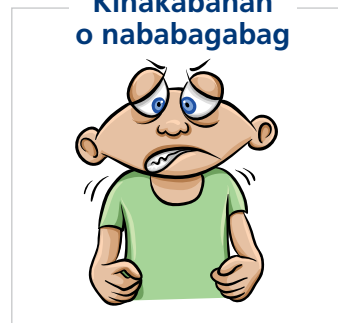
Mahina o pagod



Sakit ng ulo



Kinakabahan o nababagabag



O maaaring wala kang kahit anong mga sintomas.

Kung hindi nagagamot ang mababang glucose ng dugo, maari itong maging matindi at maaaring maging sanhi ng iyong pagkahimatay.

Kung ang mababang glucose ng dugo ay problema para sa iyo, kausapin ang iyong doktor o pangkat ng pangangalaga sa diyabetis.



MABABANG GLUCOSE NG DUGO (HYPOGLYCEMIA)

Ano ang gagawin mo kung sa palagay mo ay mababa ang iyong glucose ng dugo

SURIIN



- Suriin kaagad ang iyong glucose ng dugo kung mayroon kang anumang mga sintomas ng mababang glucose ng dugo
- Kung sa palagay mo ay mababa ang iyong glucose ng dugo ngunit hindi masuri ito sa oras na iyon, gamutin pa rin

MAGPAGAMOT



Gamutin sa pamamagitan ng pagkain o pag-inom ng **15 gramo** ng bagay na mataas sa asukal, tulad ng:

- 4 na onsa (½ tasa) ng regular na fruit juice (tulad ng orange, mansanas, o juice ng ubas)
- 4 na tableta ng glucose o 1 tubo ng glucose gel
- 1 kutsarang asukal, pulot, o sirup ng mais
- 4 na onsa (½ tasa) ng regular na soda pop (hindi diyeta)
- 2 kutsaran ng mga pasas

MAGHINTAY



Maghintay ng **15 minuto** at pagkatapos ay suriin muli ang iyong glucose ng dugo



- Kung mababa pa rin ito, kumain muli o uminom ng bagay na mataas sa asukal
- Kung ang iyong susunod na pagkain ay higit sa isang oras pa ang tagal, kumain ng meryenda upang mapigilan ang iyong mababang glucose ng dugo na bumalik

Bumisita sa [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) para sa karagdagang mga mapagkukunan at magparehistro para sa LIBRENG programang pangsuporta sa diyabetis! Itapat ang iyong smartphone camera sa QR code para sa mabilis na pag-access sa website sa iyong telepono.

Kumakain

Lumilipat

Gumagagamot

Pananatili sa track



I-scan Ako!

Nagbibigay ng pahintulot ang Novo Nordisk Inc. na kopyahin ang dokumento na ito para sa mga layuning pang-edukasyon na nonprofit lamang sa kondisyon na mapanatili ang dokumento sa orihinal nitong format at naipapakita ang abiso sa copyright. Inilalaan ng Novo Nordisk Inc. ang karapatan na bawiin ang pahintulot na ito sa anumang oras.

Ang Cornerstones4Care® ay isang rehistradong trademark ng Novo Nordisk A/S.

Ang Novo Nordisk ay isang rehistradong trademark ng Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Inilimbag sa U.S.A. US21PAT00152 Oktubre 2021

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

