

## ĐƯỜNG HUYẾT THẤP (HẠ ĐƯỜNG HUYẾT)

Có rất nhiều điều quý vị có thể làm để kiểm soát đường huyết và sống khỏe mạnh.



Hạ đường huyết là mức glucose trong máu thấp, hay đường huyết thấp, tức là nằm dưới mức tốt cho sức khỏe. Tình trạng này thường là khi đường huyết của quý vị dưới 70 mg/dL. Quý vị nên trao đổi với nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường về các mục tiêu đường huyết của mình và mức nào là quá thấp đối với quý vị.

Quý vị cũng có thể từng nghe rằng đường huyết thấp được mô tả là một phản ứng insulin hoặc sốc insulin.

### Nguyên nhân

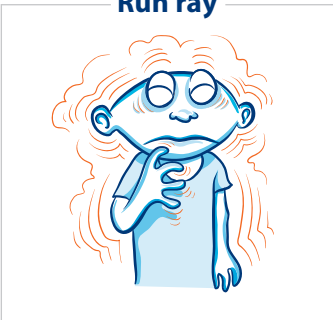
Quý vị có thể bị đường huyết thấp nếu quý vị:

- Dùng một số loại thuốc nhất định và ăn quá ít carbohydrate
- Bỏ bữa hoặc trì hoãn bữa ăn
- Dùng quá nhiều insulin hoặc thuốc trị tiểu đường (hãy hỏi nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị xem điều này có đúng với quý vị hay không)
- Tích cực hoạt động nhiều hơn bình thường
- Bị bệnh
- Uống rượu mà không ăn đủ thức ăn

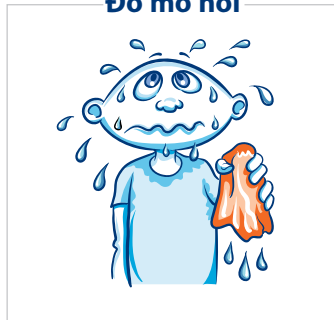
### Dấu hiệu và triệu chứng

Sau đây là những gì có thể xảy ra khi đường huyết của quý vị ở mức thấp:

Run rẩy



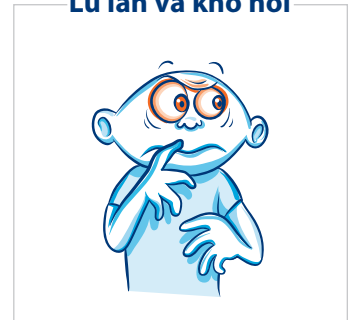
Đổ mồ hôi



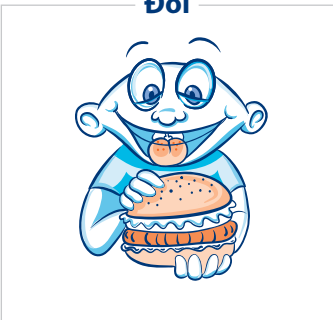
Chóng mặt



Lú lẫn và khó nói



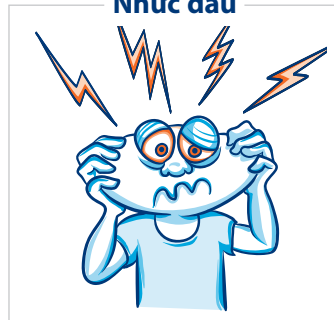
Đói



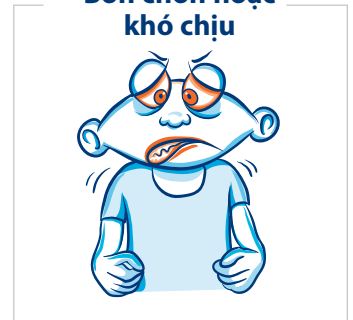
Yếu hoặc mệt mỏi



Nhức đầu



Bồn chồn hoặc khó chịu



Hoặc quý vị có thể không có triệu chứng gì cả.

**Nếu không được điều trị, đường huyết thấp có thể trở nên nặng hơn và khiến quý vị ngất xỉu.**

**Nếu đường huyết thấp là một vấn đề đối với quý vị, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị.**



# ĐƯỜNG HUYẾT THẤP (HẠ ĐƯỜNG HUYẾT)

Phải làm gì nếu quý vị nghĩ mình bị đường huyết thấp

## KIỂM TRA



- Kiểm tra đường huyết ngay lập tức nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng đường huyết thấp nào
- Nếu quý vị cho rằng lượng đường huyết của mình thấp nhưng không thể kiểm tra tại thời điểm đó thì hãy cứ xử trí

## XỬ TRÍ



Xử trí bằng cách ăn hoặc uống **15 gam** món gì đó có nhiều đường, chẳng hạn như:

- 4 ounce (1/2 ly) nước ép trái cây thông thường (như cam, táo hoặc nước nho)
- 4 viên glucose hoặc 1 ống gel glucose
- 1 muỗng canh đường, mật ong hoặc xi-rô bắp
- 4 ounce (1/2 ly) nước ngọt thông thường (không phải ăn kiêng)
- 2 thìa canh nho khô

## ĐỢI



Đợi **15 phút** và sau đó kiểm tra lại đường huyết của quý vị



- Nếu vẫn còn thấp, hãy tiếp tục ăn hoặc uống món gì có nhiều đường
- Nếu bữa ăn tiếp theo của quý vị còn hơn một giờ nữa, hãy ăn nhẹ để giữ cho lượng đường huyết của quý vị không tụt xuống

Truy cập [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) để biết các nguồn tài nguyên bổ sung và thông tin hữu ích! Đưa camera trên điện thoại thông minh của quý vị qua mã QR để truy cập nhanh vào trang web này trên điện thoại.



Quét tôi!

Novo Nordisk Inc. chỉ cho phép sao chép tài liệu này để phục vụ mục đích giáo dục phi lợi nhuận với điều kiện tài liệu này được giữ nguyên định dạng ban đầu và thông báo về bản quyền được hiển thị. Novo Nordisk Inc. có quyền thu hồi sự cho phép này bất cứ lúc nào.

NovoCare® là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk In tại Hoa Kỳ US22PAT00086 Tháng 01/2023

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

