

Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar or 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 70-100. 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 delayed
- 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
- 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

Низкое содержание сахара в крови

Низкое содержание сахара в крови означает, что в крови содержится недостаточное количество сахара или глюкозы. Низкое содержание сахара в крови называется также 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 из-за таблеток от диабета
- Несвоевременного приема пищи
- Слишком интенсивных физических упражнений или незапланированных упражнений

Симптомы

Предупредительных симптомов может не быть вообще или это могут быть:

- Головокружение, дрожь, повышенная нервозность, слабость или усталость
- Пот
- Чувство голода
- Угрюмое или раздражительное настроение или неспособность четко мыслить
- Неспособность говорить
- Размытое зрение
- Учащенное сердцебиение
- Чувство онемения вокруг рта или губ
- Головная боль

Медицинский уход

Если уровень сахара у Вас в крови низкий, 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 диетических напитков, а также напитков с пониженным содержанием сахара или калорий.
- 3 или 4 таблетки глюкозы
- 1 столовую ложку или 15 миллилитров сахара
- 1 чашку или 240 миллилитров молока

Check your blood sugar in 15 minutes. If your 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 half a sandwich and 1 cup or 240 milliliters of milk, or 3 small crackers, 2 ounces of cheese, and a small apple.

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 glucose 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 food such as crackers, gels, 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.
- 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.

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, Вам все равно надо будет что-то съесть, чтобы предотвратить снижение уровня сахара в крови.

- Если скоро наступит время для очередного приема пищи, съешьте свои обычные блюда.
- Если до очередного приема пищи больше часа, съешьте легкую закуску. Попробуйте съесть половину бутерброда и 1 чашку или 240 миллилитров молока или 3 небольших крекера, 2 унции сыра и небольшое яблоко.

Для предотвращения 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 показания уровня глюкозы в крови. Если у Вас низкий уровень сахара в крови более чем два раза в неделю, позвоните своему врачу или педагогу по вопросам диабета. Может потребоваться изменение диеты, порядка приема лекарств или занятий физическими упражнениями.
- Принимайте лекарства от диабета в соответствии с рецептом. Без консультации с врачом не принимайте дополнительно лекарств от диабета.
- Регулярно делайте физические упражнения.

Для Вашей безопасности

- Постоянно держите при себе еду, такую как крекеры, желе и соки.
- Сообщите другим людям, которые работают или живут вместе с Вами о том, что у Вас диабет и о том, как бороться с низким содержанием сахара в крови.
- Носите медицинский браслет или ожерелье для уведомления окружающих в экстренных случаях о том, что у Вас диабет.
- 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 в тот момент, когда человек не обеспокоен или когда он спит. Медсестра может научить их, как делать инъекцию глюкагона.
- Если у Вас часто бывают пониженный уровень сахара в крови или переходы от низкого уровня к высокому, позвоните своему врачу.

- 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.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- Посоветуйтесь со своим врачом или диетологом **ДО ТОГО**, как начать применение диеты для похудения.
- Соблюдайте график посещения своего врача, медсестры диабетологического профиля и диетолога.
- Позвоните своему врачу, медсестре или диетологу, если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения.

Low Blood Sugar. Russian.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.