

PAANO MALALAMAN KUNG MABABA ANG  
BLOOD SUGAR (HYPOGLYCEMIA)?

KAPAG ANG BLOOD SUGAR MO AY **BUMAGSAK**  
**SA 70 MG/DL**, ITO AY TINATAWAG NA  
HYPOGLYCAEMIA.

NARITO ANG ILANG SINTOMAS NA MARARAMDAMAN O  
MAPAPANSIN MO KAPAG MABABA ANG IYONG BLOOD SUGAR:



PAGPAPAWIS



MATINDING  
GUTOM



MABILIS NA  
PAGTIBOK NG PUSO



HIRAP MAGSALITA  
NANG MALINAW



PAGIGING  
IRITABLE



PAGKAHILO



PAGKAPAGOD



MALABONG  
PANINGIN



PAG-IYAK NANG  
WALANG DAHILAN



PANGINGINIG

MINSAN, ANG HYPOGLYCAEMIA AY  
MAAARING MAGING SERYOSO AT  
MAAARI KANG MAWALAN NG MALAY  
O MAGKARON NG KOMBULSYON.



**TANDAAN:** HINDI LAHAT NG GANITONG SINTOMAS AY DAHIL  
SA MABABANG BLOOD SUGAR. LAGING I-MONITOR ANG  
IYONG BLOOD SUGAR LEVEL KAPAG HINDI MAGANDA ANG  
IYONG PAKIRAMDAM. **HUWAG MANGHULA!**

## BAKIT **BUMABABA** ANG BLOOD SUGAR LEVEL KO? (HYPOGLYCAEMIA)

MAARING BUMABA ANG BLOOD SUGAR LEVEL MO KAPAG:



NAKAPAG-INIKSYON KA  
NG SOBRANG INSULIN SA  
ISANG BESES



NAKAPAG-INIKSYON KA NG INSULIN  
NG SOBRA O NAGKARON NG  
DAGDAG NG INIKSYON



MAS NAGING AKTIBO KA KAYSA  
SA NAKASANAYAN AT HINDI MO  
NA-ADJUST ANG IYONG DOSIS NG  
INSULIN



NAKAPAG-INIKSYON KA NA NG  
INSULIN PERO HINDI KA AGAD  
KUMAIN O KULANG ANG KINAIN  
MO O IKAW AY NAGSUKA

## PAANO ITAAS ANG MABABANG BLOOD SUGAR (HYPOGLYCEMIA)

KUNG ANG IYONG BLOOD SUGAR AY MABABA SA 70 MG/DL (4.0 MMOL/L), KAILANGAN MONG KUMILOS AGAD.

NARITO ANG MGA HAKBANG NA KAILANGAN MONG SUNDIN:



UMINOM NG 1  
KUTSARA NG HONEY

O

UMINOM NG KALAHATING BASO  
NG MATAMIS NA INUMIN (TULAD  
NG FRUIT JUICE O COLA)





MAGPAHINGA NG LABINLIMANG MINUTO (15 MINUTES) AT PAGKATAPOS MAG MONITOR MULI NG BLOOD SUGAR

KUNG ANG BLOOD SUGAR LEVEL AY MABABA SA 70 MG/DL (4.0 MMOL/L)

KUNG ANG BLOOD SUGAR LEVEL AY HIGIT SA 70 MG/DL (4.0 MMOL/L)

UMINOM NG ISANG KUTSARA NG HONEY O UMINOM NG KALAHATING TASA NG MATAMIS NA INUMIN (FRUIT JUICE O COLA)

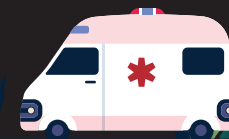


MAGPAHINGA NG LABINLIMANG MINUTO AT PAGKATAPOS SURIN MULI ANG ASUKAL SA DUGO



KUMAIN NG MERYENDA (KATULAD NG ISANG HIWA NG TINAPAY O ISANG MANSANAS) ISANG BUONG PAGKAIN KUNG ORAS NG PANGUNAHING PAGKAIN

MANGYARING TANDAAN NA KUNG ANG BLOOD SUGAR LEVEL AY MABABA SA 40 MG/DL (2.2 MMOL/L), KINAKAILANGAN MONG MAGTUNGO AGAD SA OSPITAL SA EMERGENCY ROOM



OSPITAL



KUNG ANG ISANG TAO AY NAKAKARANAS NG SEIZURE O NAWALAN NG MALAY, HUWAG SUBUKANG PAKAININ DAHIL MAAARING MABULUNAN