

ภาวะเลือดมี น้ำตาลน้อย

คุณจะได้รู้ได้อย่างไรว่าคุณมีระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำ หรือที่เรียกว่าภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) ?

หากน้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำเกินไป
จะเรียกว่าภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

หากคุณมีอาการเหล่านี้ คุณอาจเข้าสู่ภาวะ
น้ำตาลในเลือดต่ำ



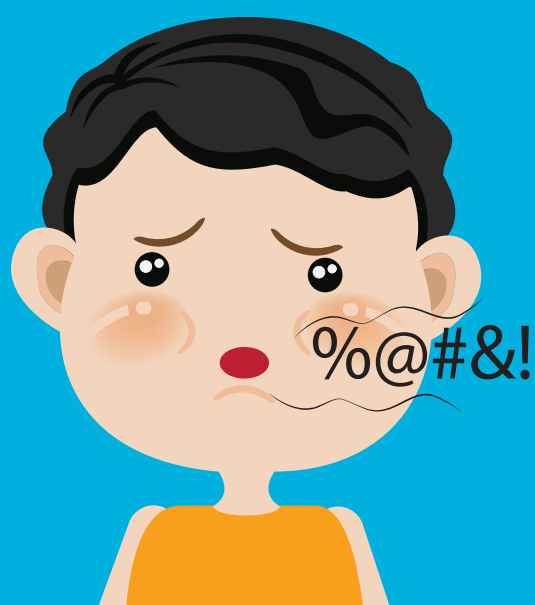
เหงื่อออก



รู้สึกหิวจัด



หัวใจเต้นเร็ว



พูดไม่ชัด



มีอาการหงุดหงิด

ภาวะเลือดมี น้ำตาลน้อย



เวียนศีรษะ



เหนื่อย



ตาพร่ามัว



ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ



ตัวสั่น

บางครั้งภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำอาจมีอาการรุนแรงมากจนทำให้คุณเป็นลมหรือชักได้



อย่าลืม : อาการเหล่านี้อาจไม่ได้เกิดจากระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำเสมอไป ควรตรวจวัดระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดทุกครั้งเมื่อรู้สึกไม่สบาย
อย่ามัวแต่คาดเดาระดับน้ำตาลในเลือดเองเป็นอันตราย

ภาวะเลือดมี น้ำตาลน้อย

สาเหตุที่ทำให้คุณมีระดับน้ำตาลกลูโคสใน
เลือดต่ำ (Hypoglycemia)

คุณอาจมีน้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำได้เมื่อ :



คุณได้รับอินซูลินในครั้ง
เดียวมากเกินไป



คุณได้รับฉีด
อินซูลินเกินขนาด



คุณออกกำลังกายมาก
ขึ้นโดยไม่ได้รับการปรับ
ขนาดอินซูลินที่คุณควร
จะได้รับ



คุณได้รับอินซูลินแล้ว แต่
รับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือช้าเกินไป หรือคุณ
อาเจียนอาหารออกมา



ภาวะเลือดมีน้ำตาลน้อย

น้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำ **รักษาอย่างไร ?**

หากระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำกว่า 70 มก./ดล. คุณต้องรีบจัดการอย่างเร่งด่วน

ขั้นตอนการจัดการภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ



รับประทานน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

หรือ

ดื่มเครื่องดื่มรสหวานครึ่งแก้ว เช่น น้ำผลไม้หรือน้ำอัดลม (ที่ไม่ใช่สูตรไม่มีน้ำตาล)



ภาวะเลือดมี น้ำตาลน้อย



จากนั้นรอ **15** นาทีและค่อย
ตรวจน้ำตาลอีกครั้ง

หากระดับน้ำตาลกลูโคส
ในเลือดยังคงต่ำกว่า
70 มก./ดล.

หากระดับน้ำตาล
กลูโคสในเลือดมากกว่า
70 มก./ดล.



ให้ลองทานน้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ
หรือดื่มเครื่องดื่มรสหวานสัก
ครึ่งแก้ว เช่น น้ำผลไม้หรือโค
ล่า (ที่ไม่ใช่สูตรไม่มีน้ำตาล)



ให้รับประทานของว่าง เช่น
ขนมปัง 1 แผ่นหรือแอปเปิ้ล 1
ลูก) หรือหากถึงเวลามื้ออาหาร
แล้วก็รับประทานอาหารได้เลย

จากนั้นรอ 15 นาที
และค่อยตรวจ
น้ำตาลอีกครั้ง



หากระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดของ
คุณลดลงต่ำกว่า 40 มก./ดล. คุณต้อง
ไปโรงพยาบาลทันที



หากพบคนมีอาการชักหรือหมดสติ
อย่าให้รับประทานอาหาร เพราะ
อาจทำให้เกิดการสำลักได้