

LÀM SAO ĐỂ **NHẬN BIẾT** BẠN BỊ HẠ ĐƯỜNG HUYẾT?

**NẾU LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG MÁU QUÁ THẤP THÌ ĐƯỢC GỌI LÀ HẠ ĐƯỜNG HUYẾT**

**BẠN SẼ CẢM THẤY NHƯ THẾ NÀO KHI ĐƯỜNG HUYẾT THẤP:**



ĐỔ MỒ HÔI



CẢM THẤY ĐÓI



NHỊP TIM NHANH



KHÔNG THỂ NÓI MỘT CÁCH RÕ RÀNG



CÁU GẮT, KÍCH THÍCH



CHOÁNG  
VÁNG



MỆT MỎI



NHÌN MỜ



TRẺ NHỎ KHÓC MÀ KHÔNG  
RÕ NGUYÊN NHÂN



RUN

NẾU HẠ ĐƯỜNG HUYẾT NẶNG  
CÓ THỂ DẪN ĐẾN NGẤT HOẶC  
CO GIẬT



**GHI NHỚ:** NHỮNG TRIỆU CHỨNG NÀY KHÔNG PHẢI  
LUÔN LUÔN XUẤT HIỆN KHI ĐƯỜNG HUYẾT THẤP. LUÔN  
LUÔN KIỂM TRA ĐƯỜNG HUYẾT KHI THẤY KHÔNG KHOẺ.  
**KHÔNG NÊN ĐOÁN.**



# HẠ ĐƯỜNG HUYẾT

## TẠI SAO BỊ HẠ ĐƯỜNG HUYẾT?

BẠN CÓ THỂ BỊ HẠ ĐƯỜNG HUYẾT KHI:



BẠN TIÊM QUÁ LIỀU  
INSULIN TRONG 1 LẦN  
TIÊM



BẠN TIÊM NHIỀU MŨI  
INSULIN HƠN THÔNG  
THƯỜNG



BẠN TẬP THỂ DỤC HOẶC  
VẬN ĐỘNG QUÁ SỨC HƠN  
HÀNG NGÀY VÀ KHÔNG  
ĐIỀU CHỈNH LIỀU INSULIN



BẠN KHÔNG ĂN SAU KHI  
TIÊM INSULIN HOẶC BẠN  
BỊ NÔN SAU ĂN



# HẠ ĐƯỜNG HUYẾT

## CÁCH XỬ TRÍ KHI BỊ HẠ ĐƯỜNG HUYẾT?

NẾU ĐƯỜNG HUYẾT CỦA BẠN DƯỚI  
**70 MG/DL (4MMOL/L)** BẠN PHẢI HÀNH  
ĐỘNG NGAY LẬP TỨC.

DƯỚI ĐÂY LÀ CÁC BƯỚC BẠN PHẢI THỰC HIỆN:



UỐNG 1 MUỖNG  
MẬT ONG

HOẶC



NỬA LON NƯỚC NGỌT (VÍ DỤ:  
NƯỚC TRÁI CÂY HOẶC NƯỚC  
NGỌT CÓ GAS LOẠI CÓ ĐƯỜNG)



NGHỈ NGƠI VÀ KIỂM TRA LẠI ĐƯỜNG HUYẾT SAU 15 PHÚT

NẾU ĐƯỜNG HUYẾT VẪN DƯỚI 70MG/DL (4MMOL/L)

NẾU ĐƯỜNG HUYẾT LÊN TRÊN 70 MG/DL (4 MMOL/L)

TIẾP TỤC UỐNG 1 MUỖNG MẬT ONG HOẶC UỐNG NỬA LON NƯỚC NGỌT



NGHỈ NGƠI VÀ KIỂM TRA LẠI ĐƯỜNG HUYẾT SAU 15 PHÚT



HÃY ĂN 1 BỮA ĂN NHẸ (1 LÁT BÁNH MÌ HOẶC 1 TRÁI TÁO) HOẶC BỮA CHÍNH NẾU GẦN ĐẾN GIỜ ĂN



HÃY NHỚ KĨ NẾU ĐƯỜNG HUYẾT DƯỚI 40 MG/DL (2.2 MMOL/L), HÃY ĐẾN BỆNH VIỆN NGAY LẬP TỨC



NẾU AI ĐÓ BỊ CO GIẬT HOẶC HÔN MÊ, KHÔNG NÊN CHO HỌ ĂN UỐNG VÌ DẪN ĐẾN NGUY CƠ HÍT SẶC