Простое правило для лечения пониженного уровня сахара в крови

Если уровень сахара в вашей крови ниже 70, то следуйте правилу 15/15:

- Примите 15 г. сахара
- Подождите 15 минут, потом снова проверьте уровень сахара в вашей крови

Следуйте правилу 15/15 только, если вы бордствуете и находитесь в бдительном состоянии. Если вы упадете в обморок или потеряете сознание, нужно, чтобы кто-нибудь позвонил в службу 911 и вызвал скорую помощь. Пожалуйста, скажите членам своей семьи и друзьям о том, что у вас низкий уровень сахара в крови и что делать, если вы в предобморочном состоянии.

Если вы плохо себя чувствуете, проверьте сахар в своей крови. Признаки низкого уровня сахара в крови включают в себя:

- Предобморочное состояние
- Головная боль
- Слишком сильное потоотделение
- Проблемы со зрением
- Дрожь
- Быстрое, сильное сердцебиение

Примите 15 грамм сахара

Когда уровень сахара в вашей крови ниже 70, не ешьте шоколад или печенье. Вместо этого, выберите одно из следующего:

- Выпейте 4 унции апельсинового сока или обычного газированного напитка
- Выпейте 8 унций молока
- Пожуйте 3-4 большие таблетки глюкозы
- Съешьте 4 больших кусочка пастилы
- Пожуйте 6-8 леденцов Life Savers® (не мятных конфет)

Подождите 15 минут, потом снова проверьте уровень сахара в вашей крови

1. Если уровень сахара в вашей крови менее 70, то съешьте еще 15 грамм сахара. Снова проверьте его через 15 минут. Продолжайте это делать, пока уровень сахара в вашей крови не поднимется до 70 или выше.

2. Когда уровень сахара в вашей крови поднимется до 70 или выше, съешьте половинку бутерброда и выпейте 4 унции молока. Если вы захотите, то вместо этого вы можете скушать запланированную пищу.

3. Когда вы почувствуете себя лучше, позвоните своему врачу. Может потребоваться изменить дозировку вашего инсулина или лекарства.

4. Спросите себя:
   – Я слишком мало покушал(а)?
   – Принял(а) ли я слишком много инсулина?
   – Принял(а) ли я свое лекартво для диабета без пищи?

Чтобы помочь предотвратить снижение уровня сахара в крови, постарайтесь никогда не пропускать приема пищи. Если у вас есть какие-либо вопросы, поговорите с лицом, предоставляющим вам медицинские услуги.

Доктор _____ Телефон _____

Медсестра _____ Телефон _____

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

©2012 Мемориальный онкологический центр Слоан-Кеттеринг
1275 York Avenue, New York, New York 10065
C-475