



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Простое правило для лечения низкого уровня сахара в крови

В этой информации объясняется то, как быстро провести лечение низкого уровня сахара в крови (гипогликемия).

Если уровень сахара в вашей крови ниже 70 мг/дл, и вы бодрствуете и находитесь в сознании, то следуйте правилу 15/15:

- Примите 15 грамм сахара
- Подождите 15 минут, а затем снова проверьте уровень сахара в вашей крови

Примите 15 грамм сахара

Выберите один из следующих вариантов:

- Выпейте 4 унции апельсинового сока или обычного газированного напитка (не диетического газированного напитка)
- Выпейте 8 унций молока
- Съешьте 4 больших маршмэллоу
- Пережуйте от 6 до 8 леденцов Life Savers® (не мятных конфет)
- Пережуйте от 3 до 4 больших таблеток глюкозы

Когда уровень сахара в вашей крови ниже 70 мг/дл, не ешьте шоколад или печенье.

Подождите 15 минут, а затем снова проверьте уровень сахара в крови

Если при повторной проверке уровень сахара в вашей крови меньше 70 мг/дл, примите еще 15 грамм сахара. Через 15 минут проверьте снова. Продолжайте это

Признаки низкого уровня сахара в крови

- Чувство предобморочного состояния
- Проблемы с видением вещей
- Головная боль
- Дрожь
- Слишком сильное потение
- Быстрое, интенсивное сердцебиение

делать, пока уровень сахара в крови не поднимется до 70 мг/дл или выше.

Когда уровень сахара в вашей крови поднимется до 70 мг/дл или выше, съешьте полбутерброда и выпейте 4 унции молока или просто поешьте.

Если вы упадете в обморок или потеряете сознание, кто-нибудь должен позвонить в 911 и вызвать скорую помощь. Пожалуйста, расскажите своей семье и друзьям о низком уровне сахара в крови и о том, что делать, если вы почувствуете, что упадете в обморок.

Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг

Когда вы почувствуете себя лучше, позвоните своему врачу. Ему или ей, возможно, придется изменить ваш инсулин или лекарство.

Попробуйте узнать, почему уровень сахара в вашей крови был низким. Задайте себе следующие вопросы:

- Я слишком мало поел(а)?
- Я принял(а) слишком много инсулина?
- Я принял(а) мое лекарство от диабета без еды?
- Я был(а) слишком физически активен(на) и недостаточно поел(а)?

Одним из способов предотвращения низкого уровня сахара в крови является избежание пропуска употребления пищи. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о плане управления диабетом.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, пожалуйста, поговорите с членом вашей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону _____. После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону _____. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону call 212-639-2000.