

HYPOGLYCEMIA

Ang hypoglycemia o mababang asukal sa dugo, ay kapag ang blood sugar ay mas mababa sa 4.0 mmol

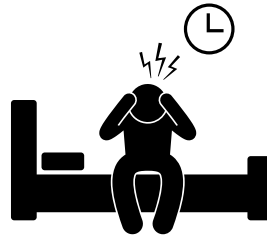
MGA SINTOMAS



- Nanginginig
- Mabilis na tibok na puso
- Pinagpapawisan
- Kinakabahan o nababalisa



- Nagugutom at nahihilo
- Masakit ang ulo o pagkalito
- Pamamanhid (numbness and tingling)



- Panghihina o pagod
- Bangungot
- Disturbo ang tulog
- Nahirapang mag-concentrate



- Malabo ang paningin
- Matamlay at inaantok
- Nahirapang makipag-usap
- Mawalan ng malay

MALUMANAY

MALUBHA



PAANO GAMUTIN

Kumain kaagad ng 15 grams ng mabilis na bisang carbohydrate (asukal).
Mga halimbawa:

- 15 grams ng tabletas na dextrose (Dex4)
- 1 kutsara ng honey (15mL)
- 1 kutsara ng asukal na tinunaw sa tubig
- 2/3 tasa ng juice o regular soft drink (150mL)
- 15grams na purong asukal na candy (6 Lifesavers or 2 rolls Rocket candy)

15

PAGKATAPOS GAMUTIN

Maghintay ng 15 minuto at muling suriin ang blood sugar

Kapag ang resulta ay **mas mataas sa 4.0**, kailangan kumain ng maayos, sa loob ng isang oras ✓

Kapag ang resulta ay **mas mataas sa 4.0** at ang susunod na pagkain ay matagal pa sa isang oras, kailangang mag-meryenda

Kapag ang resulta ay **mas mababa sa 4.0**, kailangan ay gamutin ulit ✗

???



MGA SANHI

- Hindi inubos ang pagkain
- Hindi kumain sa tamang oras
- Masyadong naparami ang inom ng gamot o gamit ng insulin
- Nadagdagan ang aktibo
- Pag-inom ng alak

Kung laging bumababa ang blood sugar, dapat konsultahin ang inyong doctor, nurse, dietitian or health care provider



Mag-meryenda ng carbohydrate at protina.

Mga halimbawa:

7 soda crackers o 1 hiwa ng tinapay, at 1 oz ng keso o 2 kutsarang peanut butter



PAGMAMANEHO

Pagkatapos gamutin and hypoglycemia, kailangang mag-intay ng 40 minutes, at ang blood sugar mas mataas sa 5.0, bago mag-maneho ulit.

