# ትሑት ናይ ደም ሽኮር (ሃይፖግላይሴሚያ)
## (Low Blood Sugar (Hypoglycemia))

ትሑት ናይ ደም ሽኮር ማለት ትሕቲ **4.0 mmol/L** ኣብ ናይ ግሉኮዝ ሜትር መለከዕ ማለት እዩ። እዚ ድማ ብፍላይ ናይ ሕማም ሽኮር መድሓኒት፤ ብፍላይ ኢንሱሊን ትወስድ እንድሕር ኮይንካ ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ።

### ትሑት ናይ ሽኮር መጠን ምልክታት ፍለጥ
**(Know the signs of low blood sugar)**

ጥምየት

ልዑል ፍጥነት ውቕዒት ልቢ

ረሃፅ

ምንቅጥቃጥ

ሕማም ርእሲ

ድኻም/ናይ ድቃስ ስምዒት

ምድንዛዝ

ምድንጋር

### ትሑት መጠን ሽኮር ደም ብቕልጡፍ ተሓከም
**(Treat low blood sugar quickly)**

**1.** 15 ግራም ቅልጡፍ ምላሽ ዝህብ ሽኮር ብላዕ። ንኣብነት ካብዞም ዝስዕቡ ሓደ ኣካትት፡

**Dex 4 ግሉኮዝ**
4 ታብሌት

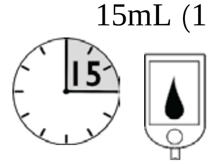
**እዋናዊ Pop**
175 ሚሊ
(3/4 ኩባያ)

**ፅማቕ**
175 ሚሊ
(3/4 ኩባያ)

**ካንዲ**
3 ዓብዪ

**ሽኮር፣ ጃም፣ መዓር ወይድማ ሽሮፕ**
15mL (1 ማንካ)

**2.** 15 ደቒቓ ተፀበ። ደጊምካ ናደም መጠን ሽኮርካ ተለካዕ። ድሕር ትሕቲ **4.0 mmol/L** ኮይኑ፤ 15 ግራም ቕልጡፍ ምላሽ ዝህብ ሽኮር ብላዕ።




**3.** ናይ ደም ሽኮርካ ልዕሊ **4.0 mmol/L** ኮይኑ፤ ስታርች ዓይነት ምግብታት ብላዕ (7 ቁራስ ወይድማ ሓደ ሕምባሻ) ከምኡ እውን ሓደ ፕሮቲን (ቺዝ ወይድማ ኦጆሎኒ ዘይቲ) ቀፃሊ ምግብኻ ድሕሪ ሓደ ሰዓት እንድሕር ኮይኑ። ምስ ናይ ጥዕና ክንክን ጉጅለ ብዛዕባ እዞም ከይድታት ተዛተ።

Alberta Health Services

## ክትፈልጥዎም ዘግባእ ኣድለይቲ ነገራት
**(Important things to know)**

1. ዓይነት ፣ ሕማም ሽኮር እንተሃልዩካ እሞ ድማ ዓርስኻ ዋሕዲ ሽኮር ክትፃወር እንድሕር ዘይትኽእል ኮይንካ፤ ካሊእ ሰብ glucagon ክወግኣካ ኣለዎ። ብዛዕባ እዚ መድሓኒት እዚ ናይ ሕክምና ክንክን ጉጅለ ሕተት።

2. ድሕሪ ዋሕዲ ሽኮር ደም ምድሓንካ መኪና ክትዝውር እንድሕር ደሊኻ፡
   - ቅድሚ ምዝዋርካ **40 ደቒቓ ተፀበ**
   - ቅድሚ ምዝዋርካ ናይ ደም ሽኮር መጠንካ **5 mmol/L ወይድማ ካብኡ ንላዕሊ** ምኻኑ ኣረጋግፅ።
   - ድሕሪ ትሑት ናይ ደም ሽኮር መጠን ናይ ምዝዋር ክእለት ከምዝልዕል ፍለጥ። ብዛዕባ ሕማም ሽኮርን ምዝዋር መኪናን ናይ ሕክምና ጉጅለኻ ሕተት።

### ትሑት ናይ ደም ሽኮር መጠ ድሕንነት የብሉን
**(Low blood sugar is unsafe)**

- ትሑት መጠን ሽኮር ደም ኣብ ልዑል ሓደጋ መኪና፣ ምውዳቕን ግልፂ ዘይኮነ ናይ ምሕሳብ ብርኪን የውድቕ። ናይ ሰውነትካን ናይ ሓንጎልካን ምንቅስቓስ የዘንግዕ።
- ተደጋጋሚ ትሑት ናይ ደም ሽኮር መጠን ምስ ዘጋጥም፤ ቅልጥፋት ምልክታት ከም ምርሃፅ፣ ቅልጡፍ ናይ ልቢ ህርመት ወዘተ ምስኣን ከጋጥም ይኽእል። ዘይተፈለጠ ግቡእ ሕክምና ዘይተገበረሉ ናይ ትሑ ና ደም መጠን ሽኮር ናብ ምድንጋር፣ ትኹረት ምስኣንን ዘውድቕ ሕማምን ክስዕብ ይኽእል።

### ትሑት ናይ ደም ሽኮር መጠን ተዳሎ ተኸላኸል
**(Prepare for and prevent low blood sugar)**

- ኣብ ሓደጋ ትሑት ናይ ሽኮር መጠን እንተሃሊኻ ኩሉ ግዘ ቅልጡፍ ምላሽ ዝህብ ሽኮርን ግሉኮዝን መዐቀንን ሓዝ።
- ትሑት ናይ ደም ሽኮር መጠን ከመይ ከምትከላኸል ኣፅንዕ። ዝግመቱ ምኽንያታት ትሑት መጠን ሽኮር ደም፡
  - ዝተረሰዐ ወይድማ ዝዘንገዐ ኣመጋግባ
  - ካብ ዝተለመደ ትሑት ካርቦ ሃይድሬት
  - ካብዝ ተለመደ ንላዕሊ ኣካላዊ ምንቅስቓስ
  - ኣብ ጥራሕ ከብዲኻ ኣልኮል መስተ ወይድማ ብዙሕ ኣልኮል መስተ
  - ብዙሕ ናይ ሕማም ሽኮር መድሓኒት
- ትሑት ናይ ደም ሽኮር መጠን እንሃልዩካ ናይ ሕክምና ክንክን ጉጅለ ኣማኽር። ናይ ሕማም ሽኮር መድሓኒታት ክሰተኻኸሉ ይግበኦም ይኸውን።

---

*እዚ ሓፈሻዊ ሓበሬታ እዩ። ናይ ሕክምና በዓል ሞያ ምኽሪ ክትክኡ የብሉምን። እዚ ትምህርታዊ ሓገዝ እዚ ኣትራፊ ንዘይኮነ ትምህርታዊ ሓገዝ ክባዘሕ ይኽእል። እዚ ትምህርታዊ ሓገዝ እዚ ብዘይፍቓድ Endocrinology ን ፕሮግራም Metabolism ን ዞን Calgary ክቕየር የብሉን።*

*'© Alberta Health Services 2019*

*AHS ድጋፍ ምዛይክ PCN ናይ ስደተኛታ ጥዕና ክሊኒክ ንዝገበሮ ናይ ትርጉም ድጋፍ ይንእድ።*