

# НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ (ГИПОГЛИКЕМИЯ)

Существует много способов контроля уровня глюкозы в крови и сохранения хорошего самочувствия.



Гипогликемия — это низкий уровень глюкозы в крови, или сахара в крови, то есть если он меньше нормального диапазона. Обычно уровень глюкозы в крови меньше 70 мг/дл считается низким. Вам следует поговорить с врачами, занимающимися лечением сахарного диабета, о целевых показателях уровня глюкозы в крови и о том, какой уровень слишком низок для вас.

Возможно, низкий уровень глюкозы в крови при вас также называли «инсулиновая реакция» или «инсулиновый шок».

## Причины

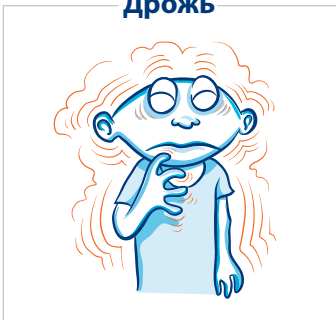
Уровень глюкозы в крови может снизиться, если:

- Прием определенных лекарственных препаратов и потребление слишком малого количества углеводов
- Пропуск или отсрочка приема пищи
- Слишком большая доза инсулина или противодиабетических препаратов (узнайте у врачей, занимающихся лечением сахарного диабета, относится ли это к вам)
- Более интенсивный, чем обычно, уровень физической нагрузки
- Болезнь
- Употребление спиртных напитков без достаточного употребления пищи

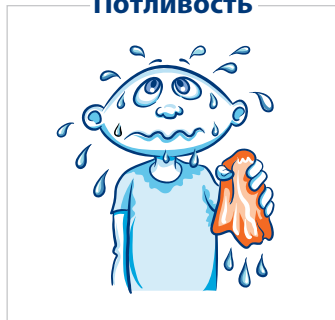
## Признаки и симптомы

Вот что приводит к низкому уровню глюкозы в крови:

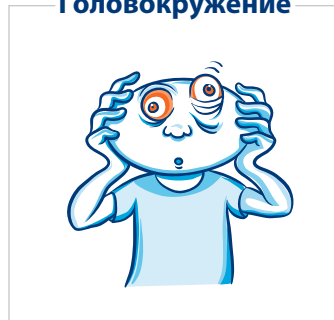
**Дрожь**



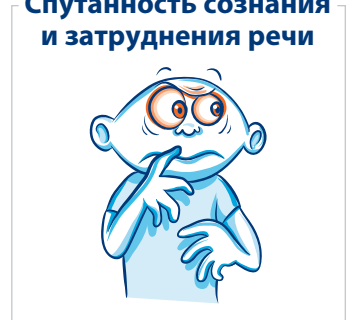
**Потливость**



**Головокружение**



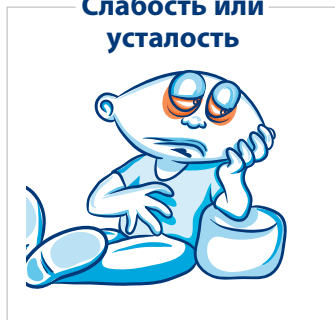
**Спутанность сознания и затруднения речи**



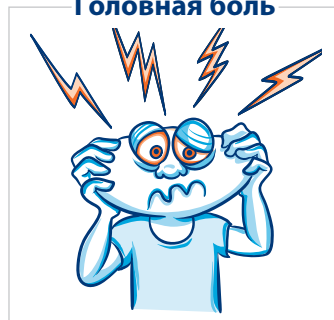
**Голод**



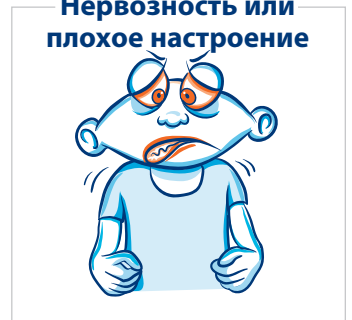
**Слабость или усталость**



**Головная боль**



**Нервозность или плохое настроение**



Или симптомы могут вообще отсутствовать.

**Если низкий уровень глюкозы в крови не лечить, он может усугубиться и привести к потере сознания.**

**Если у вас есть проблемы с низким уровнем глюкозы в крови, поговорите со своим врачом или врачами, занимающимися лечением сахарного диабета.**



# НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ (ГИПОГЛИКЕМИЯ)

Что нужно делать, если вы считаете, что у вас низкий уровень глюкозы в крови

## ПРОВЕРЬТЕ



- Немедленно проверьте уровень глюкозы в крови, если у вас возникнут какие-либо симптомы низкого уровня глюкозы в крови
- Если вы считаете, что уровень глюкозы в крови у вас низкий, но в то же время не можете его проверить, все равно проведите лечение

## ЛЕЧЕНИЕ



Лечение заключается в употреблении **15 граммов** продукта с высоким содержанием сахара, например:

- 4 унции (1/2 чашки) обычного фруктового сока (например, апельсинового, яблочного или виноградного)
- 4 таблетки глюкозы или 1 тубик геля глюкозы
- 1 столовая ложка сахара, меда или кукурузного сиропа
- 4 унции (1/2 чашки) обычной газированной воды (не диетической)
- 2 столовые ложки изюма

## ПОДОЖДИТЕ

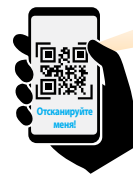


Подождите **15 минут**, а затем снова проверьте уровень глюкозы в крови



- Если он все еще низкий, снова съешьте или выпейте что-нибудь с высоким содержанием сахара
- Если до следующего приема пищи осталось более часа, перекусите, чтобы предотвратить повторное снижение уровня глюкозы в крови

Для получения дополнительных ресурсов и полезной информации посетите веб-сайт [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)! Наведите камеру смартфона на QR-код для быстрого доступа к веб-сайту на телефоне.



Отсканируйте меня!

Компания «Ново Нордиск Инк.» дает разрешение на воспроизведение этого материала в некоммерческих образовательных целях только при условии, что первоначальный формат материала сохраняется и что отображается предупреждение об авторском праве. Ново Нордиск Инк. оставляет за собой право отозвать это разрешение в любое время.

NovoCare® является зарегистрированным товарным знаком «Ново Нордиск А/С».

Ново Нордиск является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск А/С».

© 2022 Ново Нордиск Отпечатано в США US22PAT00083 Ноябрь 2022 г.

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

