

Symptoms of Hypoglycemia (Low Blood Glucose)

Hypoglycemia means your blood glucose is too low. Symptoms come on quickly. They need to be treated as soon as possible.

The symptoms listed below are early symptoms of low blood glucose. If you have any of the listed symptoms, tell your doctor or nurse right away.

- sweating
- shaking
- feeling anxious or nervous
- having a racing heart
- feeling weak or tired
- feeling hungry
- having a headache
- feeling dizzy
- having blurry vision
- feeling a tingling around your lips

Симптомы гипогликемии (низкого содержания глюкозы в крови)

Гипогликемия означает, что содержание глюкозы в крови слишком низкое.

Симптомы развиваются быстро. Они требуют немедленного лечения. Если у вас появился любой из перечисленных ниже симптомов, немедленно сообщите лечащему врачу или медсестре.

Симптоматика может меняться со временем. Если вы болеете диабетом уже несколько лет, то могут появиться новые симптомы, такие как ощущения покалывания в области губ. Если вы заметили, что симптоматика изменилась, обсудите это с лечащим врачом или медсестрой.

- Чувство голода
- Чувство беспокойства
- Головокружение
- Усталость
- Потливость
- Нечеткое зрение
- Головная боль
- Учащенное сердцебиение
- Дрожь
- Раздраженность

What To Do if You Have Symptoms of Hypoglycemia

- Test your blood glucose as soon as you feel symptoms.
- If your level is low, treat with 15 grams of carbohydrate. Examples include:
 - ½ cup of fruit juice (you don't need to add sugar)
 - ½ cup of regular pop
 - 7 to 8 Lifesavers® or other candies
 - 1 tablespoon of honey or sugar
 - 4 glucose tablets.
- Retest your blood glucose every 15 minutes until your blood glucose is above 80 mg/dL without symptoms.

Symptoms can change over time. You may have new symptoms such as tingling around your lips after having diabetes for a few years. If you notice a change in your symptoms, talk to your doctor or nurse.

Important

Low blood glucose levels vary from person to person, so it is important to ask your health care provider or diabetes educator what is too low for you.

Что делать при симптомах гипогликемии

- При появлении симптомов немедленно проверить уровень глюкозы в крови.
- Если уровень глюкозы низкий, то нужно съесть или выпить 15 г углеводов. Например:
 - ½ чашки фруктового сока (сахар добавлять не нужно);
 - ½ чашки обычного безалкогольного газированного напитка
 - 7 или 8 леденцов Lifesavers® или других конфет
 - 1 столовую ложку меда или сахара
 - 4 таблетки глюкозы.
- После этого проверяйте уровень глюкозы в крови каждые 15 минут до тех пор, пока уровень глюкозы в крови не станет выше 80 мг/дл при отсутствии симптомов.

Симптомы со временем могут меняться. У вас могут появиться новые симптомы, например, может появиться ощущение покалывания вокруг губ, если вы больны диабетом несколько лет. Если вы заметите изменение симптомов, обсудите это с лечащим врачом или медсестрой.

Важно помнить

От организма индивидуального человека зависит, какой именно показатель уровня глюкозы в крови является низким для него, и поэтому очень важно выяснить у своего врача, медсестры или специалиста по диабету, какой показатель уровня глюкозы в крови является слишком низким для вас.