

Tờ Thông Tin cho Cha Mẹ và Người Chăm Sóc

Hạ đường huyết là gì?

Hạ đường huyết (còn gọi là hypo hay mức đường glucose trong máu thấp) xảy ra khi mức đường huyết glucose (BGL) hạ xuống thấp hơn 4mmol/L hoặc khi có các triệu chứng hypo ở gần mức 4mmol/L.

Nguyên nhân nào gây ra hypo?

Vận động thể lực

Ăn trễ hoặc bỏ một bữa ăn hay bữa ăn vặt

Ăn không đủ tinh bột

Quá nhiều insulin

Các triệu chứng của hạ đường huyết

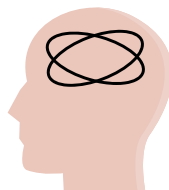
Các triệu chứng này có thể là:



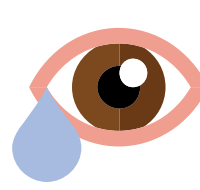
Nhức đầu



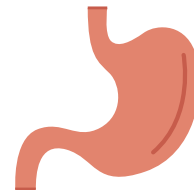
Đổ mồ hôi



Cáu kỉnh



Khóc



Cảm thấy đói

Trông tái nhợt

Cảm thấy làm gì cũng lẫn lộn

Run rẩy

Nếu không chắc, hãy điều trị hypo trước, sau đó kiểm tra đường glucose trong máu.

Nên điều trị khi mức BGL thấp hơn 4mmol/L dù không thấy triệu chứng nào

Điều trị

ĐƯỜNG HUYẾT THẤP Ở MỨC NHẸ ĐẾN VỪA PHẢI

Nếu BGL ở mức 4mmol/L hoặc thấp hơn mà trẻ còn tỉnh táo hãy thực hiện những bước sau:

BƯỚC 1

Cho trẻ bất cứ một trong những thứ sau. Có thể quý vị cần đồ trẻ ăn hay uống



½ ly nước trái cây



½ lon nước ngọt (không phải loại diet)



1 viên đường glucose (gel)



2-3 muỗng cà phê đường hay mật ong



5-7 viên kẹo dẻo Jelly Beans

BƯỚC 2

Sau đó cho trẻ ăn thức ăn có tinh bột, loại hấp thụ chậm như là trái cây, sandwich hay bánh bích-quy. Loại thực phẩm này giúp mức đường huyết ổn định. Nếu hypo xảy ra ngay trước bữa ăn hay bữa ăn nhẹ theo giờ giấc thường ngày, thì thay vì cho trẻ ăn bữa ăn đó hãy cho ăn theo hướng dẫn điều trị hypo.

Nếu con quý vị đang dùng bơm insulin, Lantus hoặc Levenir, có thể trẻ không cần tới bước 2.

Các triệu chứng thường chấm dứt sau 10 – 15 phút. Tuy vậy, nếu mức BGL vẫn còn thấp và triệu chứng vẫn còn, hãy lặp lại bước 1 và ở lại bên trẻ.

Bị hạ đường huyết trầm trọng

Nếu trẻ lên cơn động kinh và bất tỉnh, hãy nhanh chóng gọi cấp cứu!

- Đùng cố đưa bất cứ thứ gì qua đường miệng
- Để trẻ nằm nghiêng theo tư thế cấp cứu cho người hôn mê hay hồi phục, giữ cho đường hô hấp thông thoáng
- Gọi dịch vụ cứu thương (000) và nói tiếng Anh (nếu nói được) “it is a diabetes emergency” nghĩa là “đây là trường hợp cấp cứu bệnh tiểu đường”; nếu quý vị có trở ngại về ngôn ngữ họ sẽ sử dụng dịch vụ thông ngôn; hoặc nếu có sẵn và quý vị đã được huấn luyện, hãy tiêm (chích) cho trẻ một mũi Glucagon
- Hãy ở bên trẻ cho đến khi dịch vụ cứu thương đến

*Glucagon là loại kích thích tố (hormone) làm tăng mức BGL và được tiêm vào cơ bắp lớn ở phần trên mặt trước đùi.

Hãy nhớ là có thể sau khi tập thể dục 16 tiếng hypo (hạ đường huyết) mới xảy ra. Quý vị có thể làm giảm nguy cơ bị hypo xảy ra chậm bằng cách kiểm tra thêm mức glucose trong máu, cho trẻ thêm tinh bột và/hoặc điều chỉnh liều lượng insulin.

Muốn biết thêm thông tin xin hãy liên lạc với Diabetes NSW & ACT qua số điện thoại 1300 342 238 hoặc vào trang mạng as1diabetes.com.au

Quý vị cần thông ngôn viên?

Dịch vụ thông ngôn miễn phí qua điện thoại luôn có sẵn cho những ai không hiểu hoặc không nói được tiếng Anh. Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại (TIS) của chính phủ, dịch vụ có thông ngôn viên chuyên nghiệp, nói gần 2000 ngôn ngữ và phương ngữ, có thể đáp ứng ngay lập tức hầu hết các yêu cầu.

Muốn có thông ngôn viên

1. Chỉ cần gọi số 131 450 cho Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại.
2. Cho biết mục đích của cuộc gọi, như là muốn liên lạc với đường dây giúp đỡ của Chương Trình Dịch Vụ Bệnh Tiểu Đường Toàn Quốc
3. Nhân viên trực tổng đài sẽ kết nối để có cuộc điện đàm ba chiều giữa quý vị, một thông ngôn viên nói ngôn ngữ của quý vị và nhân viên đại diện của đường dây giúp đỡ NDSS.

Dịch vụ miễn phí này do Diabetes Australia thiết lập và được Bộ Y tế và Người Cao Niên hỗ trợ hoạt động.