

# Đối phó với chứng hạ đường huyết

Lượng đường trong máu giảm thấp, còn gọi là hạ đường huyết, xảy ra ở người bị bệnh tiểu đường khi lượng đường trong máu của họ giảm xuống thấp hơn 4mmol/L. Hạ đường huyết có thể xảy ra ở người bị tiểu đường sử dụng insulin hoặc các loại thuốc hạ đường khác.

## Nguyên nhân chính của hạ đường huyết là gì?

Hạ đường huyết có thể do một hoặc nhiều điều dưới đây gây ra:

- » quá nhiều insulin hoặc thuốc hạ đường huyết khác
- » chích insulin vào da có các cục u vì chích nhiều lần vào cùng một chỗ (gọi là tăng sinh mô mỡ)
- » trì hoãn hoặc bỏ bữa ăn
- » không ăn đủ thực phẩm bột đường (carbohydrate)
- » vận động cơ thể ngoài dự tính
- » tập thể dục vận sức nhiều hơn thường lệ
- » uống quá nhiều bia rượu
- » uống bia rượu mà không ăn đủ thức ăn bột đường.



## Các triệu chứng hạ đường huyết là gì?

Trong khi các triệu chứng của mỗi người mỗi khác, cảm giác chung là:

- » yếu sức, run rẩy hoặc run người
- » đổ mồ hôi
- » choáng váng hoặc chóng mặt
- » nhức đầu
- » thiếu tập trung hoặc thay đổi cách cư xử
- » ứa lệ hoặc khóc
- » cáu gắt
- » đói
- » tê quanh môi và ngón tay
- » tim đập nhanh
- » mắt bị mờ.

Nếu cảm thấy bất kỳ triệu chứng nào nêu trên, quý vị hãy kiểm tra lượng đường huyết của mình. Nếu không thể làm điều này được, quý vị hãy điều trị những triệu chứng này như thể quý vị đang bị hạ đường huyết.

## Điều trị hạ đường huyết bằng cách nào?

Điều quan trọng là phải nhanh chóng điều trị để ngăn chặn lượng đường huyết của quý vị giảm xuống thậm chí còn thấp hơn nữa. Bị hạ đường huyết mà không điều trị có thể nguy hiểm và có thể khiến quý vị có nguy cơ bị bất tỉnh.

Điều đầu tiên cần làm là bảo đảm quý vị an toàn. Ví dụ, nếu đang lái xe, quý vị hãy tắt vào lề.

**Đường dây Trợ giúp NDSS 1300 136 588**

**ndss.com.au**

## BƯỚC 1 – Quan trọng nhất!

Có một số thức ăn bột đường (carbohydrate) hấp thu dễ dàng (quý vị thấy dễ nuốt) như:

- » viên đường nén tương đương 15g thức ăn bột đường **HOẶC**
- » 6–7 kẹo dẻo thông thường hoặc 4 kẹo dẻo loại lớn **HOẶC**
- » 1 ống gel đường uống (tương đương 15g thức ăn bột đường **HOẶC**
- » 1/2 lon (150ml) nước ngọt thông thường (không phải loại ‘diet’) **HOẶC**
- » 100mL Lucozade® **HOẶC**
- » 3 muỗng cà phê đường hoặc mật ong **HOẶC**
- » 1/2 ly (125ml) nước trái cây.

Sau 10–15 phút, kiểm tra lại lượng đường trong máu quý vị để chắc chắn rằng nó đã tăng cao hơn 4mmol/L. Nếu không, quý vị hãy lặp lại bước 1.

Nếu đang uống thuốc tiểu đường có thể gây ra chứng hạ đường huyết kết hợp với một loại thuốc gọi là acarbose (Glucobay®), quý vị phải điều trị chứng hạ đường huyết bằng đường tinh khiết như viên đường nén, đường gel hoặc Lucozade®.



## BƯỚC 2

Khi lượng đường trong máu quý vị cao hơn 4mmol/L, quý vị sẽ cần ăn thêm một ít thức ăn bột đường. Nếu bữa ăn tiếp theo còn cách hơn 20 phút, quý vị hãy ăn một ít thức ăn bột đường như:

- » 1 lát bánh mì **HOẶC**
- » 1 ly (250ml) sữa hoặc sữa đậu nành **HOẶC**
- » 1 miếng trái cây **HOẶC**
- » 4 quả mơ khô **HOẶC**
- » 1 muỗng canh nho khô **HOẶC**
- » 1 hũ nhỏ sữa chua trái cây (100g).

Muốn được tư vấn riêng về điều trị, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế bệnh tiểu đường của quý vị.

**Máy bơm insulin và continuous glucose monitoring (CGM, theo dõi đường liên tục):** nếu đang sử dụng bơm insulin hoặc CGM, quý vị hãy nói chuyện với chuyên viên y tế bệnh tiểu đường về cách điều trị và đối phó với chứng hạ đường huyết.

## Nếu không điều trị chứng hạ đường huyết thì sao?

Nếu không điều trị, lượng đường trong máu sẽ tiếp tục giảm, và tình trạng này có thể dẫn đến chứng hạ đường huyết trầm trọng (bất tỉnh hoặc co giật). Chứng hạ đường huyết trầm trọng là trường hợp quý vị không thể tự điều trị và quý vị cần người khác giúp đỡ. Điều quan trọng là thân nhân và bạn bè quý vị biết quý vị bị bệnh tiểu đường và phải làm gì khi quý vị hạ đường huyết trầm trọng.

Bác sĩ hoặc nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường của quý vị có thể đề nghị quý vị nên luôn mang theo glucagon trong người phòng khi bị hạ đường huyết trầm trọng. Quý vị hoặc chuyên viên y tế tiểu đường có thể chỉ dẫn cho thân nhân hoặc bạn bè biết cách sử dụng. Glucagon là loại hoóc-môn, chích, làm tăng lượng đường trong máu.

Nếu đã từng bị hạ đường huyết trầm trọng, quý vị hãy thông báo cho bác sĩ biết càng sớm càng tốt để thảo luận về nguyên nhân và xem xét kế hoạch đối phó với bệnh tiểu đường của quý vị. Quý vị cũng có thể thảo luận khi nào quý vị nên quay trở lại các sinh hoạt thường lệ, chẳng hạn như lái xe.

## Phải làm gì nếu cá nhân bị bất tỉnh, ngất hoặc không thể nuốt được

**ĐÂY LÀ TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU!** Đừng cho cá nhân này ăn hoặc uống bằng miệng.

- » Đặt người này nằm nghiêng và bảo đảm đường hô hấp của họ thông thoáng.
- » Chích glucagon nếu có và nếu quý vị đã được huấn luyện cách chích.
- » Gọi xe cứu thương (bấm số 000) và giải thích rằng người đó đang bất tỉnh và bị bệnh tiểu đường.
- » Đợi với người đó cho đến khi xe cứu thương đến nơi.

## Không nhận ra sắp bị hạ đường huyết

Điều này xảy ra khi cá nhân không cảm thấy các triệu chứng cảnh báo sớm rằng hạ đường huyết sắp xảy ra và chỉ nhận ra rằng họ bị hạ đường huyết khi lượng đường trong máu của họ giảm xuống rất thấp hoặc khi họ kiểm tra lượng đường huyết của họ.

Nếu quý vị bị tiểu đường và hạ đường huyết trong nhiều năm, nguy cơ không cảm thấy các triệu chứng hạ đường huyết sắp xảy ra là điều rất có thể. Việc không nhận ra sắp bị hạ đường huyết có thể nguy hiểm bởi vì khi nhận ra được rằng mình bị hạ đường huyết, nhiều khi quý vị thấy khó điều trị nó và quý vị có thể bị bất tỉnh.

Nếu bị hạ đường huyết mà không có triệu chứng, hoặc các triệu chứng thay đổi, quý vị có thể cần phải kiểm tra lượng đường trong máu quý vị thường xuyên hơn. Luôn luôn điều trị chứng hạ đường huyết khi lượng đường trong máu quý vị thấp hơn 4mmol/L, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe. Nếu lượng đường trong máu quý vị thấp mà không có bất kỳ triệu chứng nào hết, quý vị cần thảo luận điều này với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế bệnh tiểu đường của quý vị.

## Những điều khác cần cân nhắc

- » Đeo thẻ cho biết quý vị bị tiểu đường.
- » Luôn luôn đem theo các thứ để điều trị hạ đường huyết với quý vị.
- » Ghi chú bất kỳ trường hợp bị hạ đường huyết nào đã xảy ra với quý vị để quý vị có thể thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế tiểu đường.
- » Điều quan trọng là không nên điều trị chứng hạ đường huyết quá độ, ví dụ, ăn nhiều hơn lượng thức ăn bột đường (carbohydrate) đã được đề nghị, vì điều này có thể làm cho lượng đường trong máu quý vị tăng quá cao và khiến quý vị khó đối phó với bệnh tiểu đường của quý vị.
- » Hãy bảo đảm rằng những người xung quanh quý vị – chẳng hạn như thân nhân, bạn bè, đồng nghiệp, nhân viên nhà trường hoặc người chăm sóc – biết nhận ra và điều trị chứng hạ đường huyết.
- » Bia rượu có thể làm tăng nguy cơ bị hạ đường huyết. Hãy bảo đảm rằng quý vị đã dùng bữa có các thực phẩm bột đường trước khi uống bia rượu, hoặc ăn đồ ăn vặt có bột đường trong khi uống bia rượu. Thử lượng đường trong máu quý vị và ăn thức ăn nhẹ có bột đường trước khi đi ngủ. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế bệnh tiểu đường về bia rượu và bệnh tiểu đường.
- » Trước khi lái xe, hãy thử lượng đường trong máu quý vị bằng máy đo đường huyết và bảo đảm rằng nó cao hơn 5 mmol/L. Nếu bị hạ đường huyết, quý vị nên đợi ít nhất 30 phút trước khi lái xe để bảo đảm quý vị được an toàn. Muốn biết thêm thông tin, hãy tham khảo Multicultural Diabetes Portal (Cổng Thông tin Bệnh tiểu đường Đa văn hóa) tại [multiculturalportal.ndss.com.au](http://multiculturalportal.ndss.com.au)



## NDSS và quý vị

NDSS có các dịch vụ và hình thức trợ giúp khác nhau để giúp quý vị đối phó với bệnh tiểu đường của mình, bao gồm thông tin về cách đối phó với bệnh tiểu đường qua Đường dây Trợ giúp và trang mạng NDSS. Hiện có các sản phẩm, dịch vụ và chương trình giáo dục có thể giúp quý vị luôn chủ động đối với bệnh tiểu đường của mình.

Phiên bản 2 tháng 10 năm 2018. Xuất bản lần đầu vào tháng 6 năm 2016.