

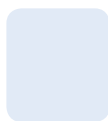
# Kiểm soát chứng hạ đường huyết

Chứng hạ đường huyết, còn được gọi là hạ đường huyết, xảy ra ở những người bị bệnh tiểu đường khi mức đường huyết của họ giảm xuống dưới 4mmol/L. Hạ đường huyết có thể xảy ra ở những người bị bệnh tiểu đường dùng insulin hoặc các loại thuốc hạ đường huyết.

## Những nguyên nhân chính nào gây ra chứng hạ đường huyết?

Hạ đường huyết có thể một hoặc nhiều nguyên nhân sau đây gây ra:

- » quá nhiều insulin hoặc những thuốc hạ đường huyết khác
- » hoãn hay bỏ bữa ăn
- » không ăn đủ thực phẩm có chứa chất tinh bột và đường
- » vận động thể chất không có kế hoạch
- » tập thể dục nặng quá mức bình thường
- » uống quá nhiều bia rượu
- » uống bia rượu mà không ăn thức ăn có chứa chất tinh bột và đường.



## Hạ đường huyết có những triệu chứng gì?

Mặc dù triệu chứng của chứng hạ đường huyết giữa người này và người kia là khác nhau, nhưng cảm giác chung là:

- » yếu ớt, run rẩy hoặc bị lắc lư
- » đổ mồ hôi
- » chóng váng/ chóng mặt
- » đau đầu
- » mất tập trung/ thay đổi hành vi
- » buồn khóc/ khóc
- » cáu gắt
- » đói
- » tê quanh môi và các ngón tay
- » tim đập nhanh
- » thấy lơ mơ.

Nếu quý vị cảm thấy bất cứ triệu chứng nào kể trên, thì hãy kiểm tra mức đường huyết của mình. Nếu quý vị không thể làm được điều này, thì hãy coi như mình đang bị các triệu chứng của hạ đường huyết, để đảm bảo đường huyết của quý vị ở mức an toàn.

## Chứng hạ đường huyết được chữa trị bằng cách nào?

Điều quan trọng là điều trị chứng hạ đường huyết một cách nhanh chóng để ngăn không cho mức đường huyết của quý vị xuống thấp hơn nữa. Không điều trị chứng hạ đường huyết có thể dẫn tới nguy hiểm và khiến quý vị có nguy cơ bị ngất xỉu.

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

## BƯỚC 1 – Quan trọng nhất!

Có một vài chất tinh bột và đường dễ hấp thụ (quý vị có thể nuốt dễ dàng) chẳng hạn:

- » viên nén đường glucose tương đương 15 gram chất tinh bột và đường **HOẶC**
- » 6-7 viên kẹo jerry bean dạng vừa hoặc 4 viên kẹo đường jelly bean dạng lớn **HOẶC**
- » 1 ống đường uống dạng keo (tương đương 15 gram chất tinh bột và đường) **HOẶC**
- » 1/2 lon (150mL) nước ngọt (không phải loại 'chế độ kiêng', 'diet') dạng vừa **HOẶC**
- » 100mL nước uống Lucozade® **HOẶC**
- » 3 muỗng đường hay mật ong, **HOẶC**
- » 1/2 ly nước trái cây (125mL)

Sau 10-25 phút, hãy kiểm tra mức đường huyết của quý vị để bảo đảm mức đường huyết đã tăng lên trên 4mmol/L. Nếu vẫn chưa tăng lên trên mức đó, thì hãy lặp lại bước 1.

Nếu quý vị đang kết hợp thuốc trị bệnh tiểu đường, loại có thể gây ra chứng hạ đường huyết, với acarbose (Glucobay), thì quý vị phải điều trị chứng hạ đường huyết bằng đường nguyên chất chẳng hạn viên nén đường glucose, keoglucose hoặc Lucozade®.



## BƯỚC 2

Một khi mức đường huyết của quý vị ở trên 4mmol/L, quý vị sẽ cần phải ăn thêm một ít chất tinh bột và đường. Nếu bữa ăn tiếp theo của quý vị còn hơn 20 phút nữa, thì hãy ăn một số thực phẩm có chứa chất tinh bột và 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 khác **HOẶC**
- » 1 muỗng nho khô, **HOẶC**
- » 1 hũ sữa chua trái cây nhỏ (100g).

Để được tư vấn cá nhân về cách điều trị chứng hạ đường huyết, hãy bàn thảo với bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị.

**Máy bơm insulin:** nếu quý vị đang sử dụng một máy bơm insulin, hãy bàn thảo với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của mình về cách thức điều trị và kiểm soát chứng hạ đường huyết.

## Chuyện gì xảy ra nếu không điều trị chứng hạ đường huyết?

Nếu không được điều trị, mức đường huyết sẽ tiếp tục giảm, và điều này có thể khiến quý vị gặp phải một cơn hạ đường huyết nghiêm trọng (bất tỉnh hoặc co giật). Chứng hạ đường huyết nghiêm trọng là chứng bệnh mà quý vị không thể tự mình điều trị và quý vị cần sự giúp đỡ của người khác. Điều quan trọng là gia đình và bạn bè của quý vị biết quý vị đang bị bệnh tiểu đường và biết phải làm gì trong trường hợp quý vị bị một cơn hạ đường huyết nghiêm trọng.

Bác sĩ hoặc chuyên gia giáo dục bệnh tiểu đường có thể khuyên cáo quý vị nên luôn mang theo glucagon phòng trường hợp quý vị bị hạ đường huyết nghiêm trọng. Quý vị hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị có thể chỉ dẫn cho gia đình hoặc bạn bè của quý vị cách làm thế nào để sử dụng glucagon. Glucagon là một hoóc-môn, được chích vào cơ thể để làm tăng mức đường huyết.

Nếu quý vị đã từng bị chứng hạ đường huyết nghiêm trọng, thì hãy thông báo cho bác sĩ của mình càng sớm càng tốt để thảo luận về nguyên nhân của chứng hạ đường huyết nghiêm trọng và để xem xét lại kế hoạch kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Quý vị cũng có thể thảo luận xem khi nào thì mình nên quay trở lại hoạt động như bình thường, chẳng hạn như việc lái xe.

## Nên làm gì nếu người bệnh bị bất tỉnh, thờ thẫn hay không nuốt được

**ĐÂY LÀ TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP!** Không được cho họ bất cứ thức ăn hay đồ uống nào vào miệng họ.

- » Đặt người bệnh nằm nghiêng sang một bên và hãy bảo đảm đường hô hấp của họ được thông suốt.
- » Chích một mũi Glucagon nếu có sẵn và nếu quý vị đã được huấn luyện làm điều này.
- » Gọi cấp cứu (quay số 000) và giải thích rằng người bệnh bị bất tỉnh và bị bệnh tiểu đường.
- » Chờ cùng với người bệnh cho tới khi xe cứu thương đến.

## Không nhận biết được chứng hạ đường huyết

Điều này xảy ra khi người bệnh không cảm thấy các triệu chứng cảnh báo sớm của chứng hạ đường huyết và chỉ nhận ra điều đó khi mức đường huyết của mình giảm xuống rất thấp hoặc khi họ kiểm tra mức đường huyết của mình.

Nếu quý vị đã bị bệnh tiểu đường và hạ đường huyết lâu năm, thì nhiều khả năng sẽ có nguy cơ không cảm thấy các triệu chứng hạ đường huyết. Không nhận biết được chứng hạ đường huyết có thể khiến người bệnh gặp nguy hiểm bởi vì khi quý vị nhận ra rằng mình đang bị chứng hạ đường huyết, thì quý vị có thể thấy việc chữa trị là khó khăn và quý vị có thể bị bất tỉnh.

Nếu quý vị bị hạ đường huyết mà không có triệu chứng gì, hoặc triệu chứng của quý vị thay đổi, quý vị có thể cần phải kiểm tra mức đường huyết của mình thường xuyên hơn. Luôn luôn điều trị chứng hạ đường huyết khi mức đường huyết của quý vị thấp hơn 4mmol/L, ngay cả khi quý vị cảm thấy ổn. Nếu lượng đường trong máu của quý vị thấp mà không có bất kỳ triệu chứng nào, thì quý vị cần phải thảo luận điều này với bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe tiểu đường của mình.

## Những việc khác nên làm

- » Đeo thẻ nói rõ quý vị bị bệnh tiểu đường.
- » Luôn mang theo thuốc trị chứng hạ đường huyết bên mình.
- » Ghi chép lại những lần quý vị bị hạ đường huyết và thảo luận điều này với bác sĩ hay chuyên gia chăm sóc sức khỏe tiểu đường của quý vị.
- » Điều quan trọng là không điều trị chứng hạ đường huyết quá mức vì điều này có thể làm cho việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị trở nên khó khăn.
- » Hãy bảo đảm những người xung quanh quý vị - như gia đình, bè bạn, đồng nghiệp, ban giám hiệu nhà trường và người chăm sóc của quý vị - biết cách nhận biết và điều trị chứng hạ đường huyết.
- » Bia, rượu có thể làm tăng nguy cơ hạ đường huyết. Hãy bảo đảm rằng quý vị dùng bữa ăn có các loại thực phẩm chứa chất tinh bột và đường trước khi uống bia, rượu, hoặc ăn đồ ăn nhẹ có chứa chất tinh bột và đường trong khi uống bia, rượu. Kiểm tra mức đường huyết của mình và ăn đồ ăn nhẹ có chứa chất tinh bột và đường trước khi đi ngủ. Bàn thảo với bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị về vấn đề bia rượu và bệnh tiểu đường.
- » Trước khi lái xe, hãy kiểm tra mức đường huyết của quý vị và bảo đảm rằng mức đường huyết nằm trên 5 mmol/L. Nếu quý vị đã từng bị hạ đường huyết thì quý vị được khuyến cáo là nên đợi ít nhất 30 phút trước khi lái xe để đảm bảo quý vị được an toàn. Để biết thêm thông tin, xin hãy tham khảo các tập sách nhỏ NDSS: *Diabetes and Driving* (Bệnh Tiểu Đường và Lái Xe).



## NDSS và quý vị

NDSS cung cấp một loạt các dịch vụ để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Những dịch vụ này bao gồm Đường dây thông tin và trang mạng để cung cấp những lời khuyên trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường, các sản phẩm của NDSS và một loạt các chương trình hỗ trợ nhằm giúp quý vị tìm hiểu thêm về việc kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.

Phát hành Tháng 6, 2016