



# Hypoglycemia ภาวะน้ำตาลต่ำ

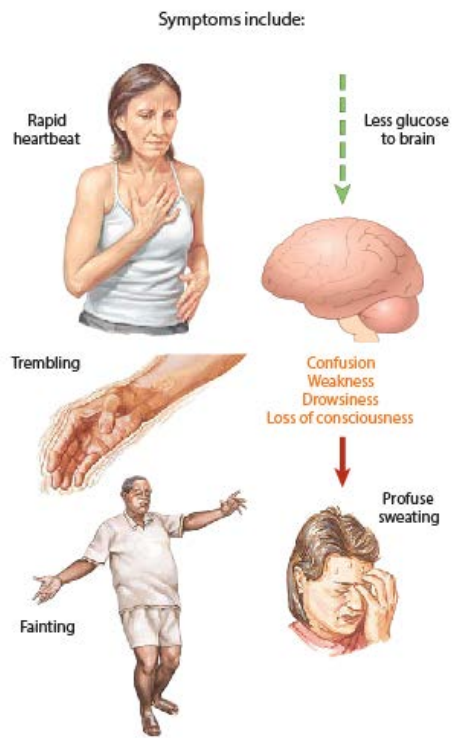
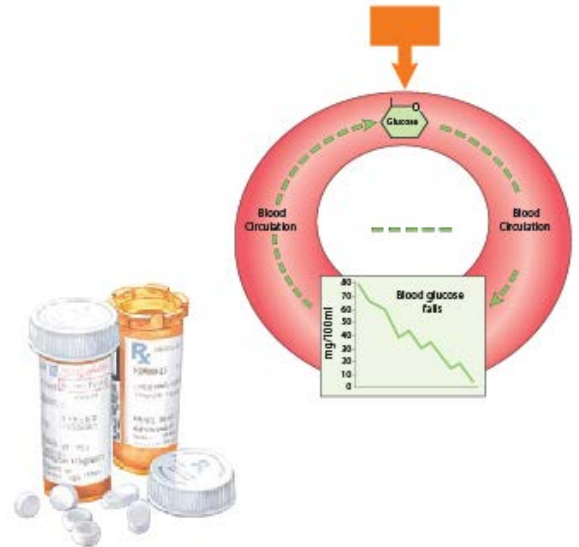
ภาวะน้ำตาลในเลือดหมายความว่ารระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป ในโรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือดมักจะสูงเกินไป(hyperglycemia) แต่บางครั้งน้ำตาลในเลือดอาจต่ำตามมาหลังการรักษา เนื่องจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำอาจทำให้หมดสติได้ ต้องรับรู้อาการและรักษาทันที

## สาเหตุ

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกิดขึ้นเมื่ออินซูลินและกลูโคสไม่สมดุล ปัญหานี้อาจเกิดขึ้นหลังจากใช้อินซูลินมากเกินไปหรือยาเบาหวานอีกตัว กินไม่พอ หรือรอระหว่างมื้ออาหารนานเกินไป(เช่น ข้ามคืน) ออกกำลังกายโดยไม่กินเพียงพอหรือกินคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ได้แก่ แปสตา ข้าว มันฝรั่ง ขนมอบี กล้วย ฝรั่ง นม โยเกิร์ต ผลไม้ และขนมหวาน

## อาการ

อาการต่าง ๆ ได้แก่ อาการสั่น; เวียนหัว; เหงื่อออก; ความหิว ปวดศีรษะ; หัวใจเต้นเร็ว สิวซัด อารมณ์แปรปรวนอย่างกะทันหัน หรือปัญหาพฤติกรรม เช่น ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล รุ่มร้อน การกระตุก ความสับสนหรือปัญหาในการให้ความสนใจ การรู้สึกเสียวซ่ารอบปาก และอาการชัก



## วินิจฉัย

อาการต่าง ๆ เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะบอกว่าภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกิดขึ้น ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ควรรับประทานอาหารว่างที่มีน้ำตาลทันทีและตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทันที แพทย์ของคุณสามารถสั่งการทดสอบน้ำตาลในเลือดและการตรวจเลือดอื่น ๆ เพื่อตรวจสอบว่าคุณมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือไม่



## การรักษา

เพื่อคืนความสมดุลระหว่างอินซูลินและกลูโคสให้เป็นปกติ ในช่วงที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำควรรับประทานน้ำตาลอย่างรวดเร็ว. กลูโคสสามเม็ด (หาซื้อได้ตามร้านขายยา) น้ำผลไม้ครึ่งถ้วย หรือ ลูกอม 5 หรือ 6 ชิ้น อาหารว่างนี้ควรช่วยบรรเทาได้ ภายใน 15 ถึง 20 นาที เมื่อควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอีกครั้ง ถ้าไม่มีระดับน้ำตาลไม่ปกติ ควรรับประทานอาหารว่างอื่น ๆ และระดับน้ำตาลในเลือดตรวจสอบอีกครั้งใน 15 ถึง 20 นาทีต่อมา หากขนมเหล่านี้ไม่ช่วยและหมดสติ จำเป็นต้องได้รับการรักษาในกรณีฉุกเฉิน แพทย์ที่สามารถให้กลูคาگون ถ้าไม่มีผู้รู้เกี่ยวกับกลูคาگون ควรโทรหา 1669 ทันที



## ควรไม่ควร

- ✓ ทำตามขั้นตอนเพื่อป้องกันความไม่สมดุลระหว่างอินซูลินระดับและกลูโคส
- ✓ รับประทานอาหารให้สม่ำเสมอและสมดุลกับปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่แพทย์หรือนักโภชนาการรับรอง
- ✓ ควรใช้อินซูลินหรือยารักษาโรคเบาหวานอื่น ๆ ตามใบสั่งยาแพทย์
- ✓ ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดในตารางที่แพทย์ให้คุณ

- ✓ เก็บยาเม็ดน้ำตาล น้ำปลา หรือลูกอมไว้ในมือ
- ✓ ระวังอาการของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ✓ กินคาร์โบไฮเดรตให้เพียงพอก่อนออกกำลังกายและขอรว่าระหว่างออกกำลังกาย หากจำเป็น
- ✓ กินขอรว่าทันทีที่ระดับน้ำตาลของคุณต่ำเกินไปหรือเมื่อมีอาการ.
- ✓ อธิบายกับคนที่คุณอยู่และทำงานด้วยว่าคุณเป็นเบาหวานและวิธีจัดการฉุกเฉินถ้าคุณแพ้และหมดสติ.
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำปริมาณยาของคุณอาจต้องปรับเปลี่ยน
- ✗ อย่ารอนานเกินไประหว่างมื้ออาหาร
- ✗ อย่าออกกำลังกายโดยไม่กินคาร์โบไฮเดรตให้เพียงพอ
- ✗ อย่าเพิกเฉยต่ออาการของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำและเลื่อนการรักษาภาวะน้ำตาลในเลือด ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำอาจทำให้โคม่าและทำลายสมองได้
- ✗ อย่ายอมแพ้หากคุณเป็นเบาหวานชนิดที่ 1 และต้องใช้เวลาในการปรับขนาดอินซูลิน

