

What is hypoglycaemia?

Hypoglycaemia refers to a low level of sugar in your blood. Low blood sugar is less than 4 (mmol/l).

What are the signs of low blood sugar?

Signs that your blood sugar is low include:

- Sweating
- Headache
- Feeling shaky, light headed or faint
- Hunger

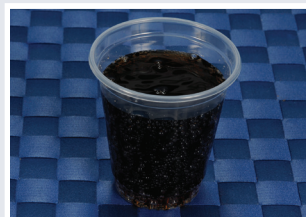
What to do if you think your blood sugar is low?

If you measure your blood sugar level and it is less than 4 or if you have any of the symptoms listed above, you should:

1. Eat or drink some quick acting sugar immediately

For example:

- 1 glass of fruit juice (fresh or bottled)
- 6-7 jelly beans or soft lollies/sweets
- 1 glass of soft drink (for example Coke or Lemonade but not diet or light)



2. Have a carbohydrate snack (ie 15 grams of carbohydrate) or your regular meal if it is due.

These snacks contain 15g of carbohydrate:

- 1 slice of bread
- 1 piece of fruit (for example an apple, orange, pear)
- 1 tub of 200ml of yogurt or 1 cup of yoghurt



3. Measure your sugar level 10-15 minutes after you have eaten to make sure they have gone up. If you are not feeling better, have another one of the suggested quick acting sugars, plus one of the snacks containing 15g of carbohydrate in the list above.

4. Identify what may have caused your low blood sugar level.

Did you:

- Not eat a meal
- Do too much physical activity or exercise
- Take too much insulin or diabetes tablets
- Drink alcohol

IMPORTANT

Always carry quick acting sugar, like those listed in step 1, above when away from home, exercising or driving.

Τι είναι η υπογλυκαιμία;

Η υπογλυκαιμία αναφέρεται στο χαμηλό επίπεδο ζαχάρου του αίματος. Το χαμηλό επίπεδο ζαχάρου είναι λιγότερο από 4 (χχλ/λ).

Ποιά είναι τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας;

Τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας είναι:

- Εφίδρωση
- Πονοκέφαλος
- Τρεμούλα, ελαφροκεφαλία, τάση λιποθυμίας
- Πείνα

Τι πρέπει να κάνετε αν νομίζετε ότι το ζάχαρό σας είναι χαμηλό;

Εάν μετρήσετε το ζάχαρο του αίματος και είναι λιγότερο από 4 ή αν έχετε τα επάνω αναφερθέντα συμπτώματα, θα πρέπει:

1. Να φάτε ή να πιείτε λίγο ταχείας δράσης ζάχαρη αμέσως.

Για παράδειγμα:

- 1 ποτήρι χυμό φρούτων (φρέσκο ή εμφιαλωμένο)
- 6-7 τζέλυμπινς ή μαλακές καραμέλες/γλυκά
- 1 ποτήρι αναψυκτικό (π.χ. Κόκα Κόλα ή λεμονάδα, αλλά όχι διαιτηκό ή ελαφρό)



2. Να φάτε κολατσιό (σνακ) το οποίο περιέχει υδατάνθρακες (δηλ. 15 γραμμάρια υδατανθράκων) ή να φάτε το κανονικό σας γεύμα αν είναι η ώρα του φαγητού.

Αυτά τα σνακ περιέχουν 15 γρ υδατανθράκων:

- 1 φέτα ψωμί
- 1 φρούτο (π.χ. μήλο, πορτοκάλι,αχλάδι)
- 1 κουτάκι 200 γρ γιαούρτι ή 1 φλυτζάνι γιαούρτι



3. Μετρήστε το ζάχαρο του αίματος 10-15 λεπτά μετά που θα έχετε φάει ώστε να σιγουρευτείτε ότι ανέβηκε το ζάχαρο. Αν δεν αισθάνεστε καλύτερα, να ξαναφάτε ένα από αυτά τα ταχείας δράσης ζάχαρου φαγώσιμα, και επιπλέον ένα από τα σνακ που περιέχουν 15 γρ υδατάνθρακες από την επάνω λίστα.

4. Να αναγνωρίσετε τις πιθανές αιτίες για την υπογλυκαιμία.

Μήπως:

- Δεν φάγατε το γεύμα σας ;
- Κάνατε πολλές δραστηριότητες ή πολλές ασκήσεις;
- Πήρατε πιά πολλή ινσουλίνη ή χάπια για διαβήτη από τι έπρεπε;
- Ήπιατε αλκοόλ;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Όταν είστε μακριά από το σπίτι σας, ή αν κάνετε ασκήσεις ή όταν οδηγείτε, να έχετε πάντα μαζί σας ταχείας δράσης ζαχαρώδη προϊόντα όπως αυτά που αναφέρθηκαν προηγουμένως.