

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:

- 3 teaspoons of sugar or honey
- 1 glass of soft drink (for example Coke or Lemonade but not diet or light)
- 1 glass of fruit juice (fresh or bottled)



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

These snacks contain 15g of carbohydrate:

- 1/3 cup cooked rice
- 1 piece of fruit (for example an apple, orange, pear)
- 1/2 packet of cooked instant noodles



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.

Apa itu hipoglisemia?

Hipoglisemia merupakan angka gula rendah dalam darah Anda. Gula rendah adalah kurang dari 4 (mmol/L).

Apa tanda-tanda gula darah rendah?

Tanda-tanda bahwa gula darah Anda rendah termasuk:

- Berkeringat
- Sakit kepala
- Gemetar, pusing atau mau pingsan
- Terasa lapar

Apa yang harus dilakukan jika Anda merasa gula darah Anda rendah?

Jika Anda mengukur gula darah dan angkanya kurang dari 4, atau apabila Anda mengalami tanda-tanda yang dinyatakan di atas, Anda harus:

1. Segera makan atau minum sedikit gula yang bisa cepat bereaksi

Contohnya:

- 3 sendok teh gula, selai atau madu
- 1 gelas sari buah (segar atau botol)
- 6-7 jelly bean atau permen lunak



2. Makan hidangan ringan berkarbohidrat (yaitu 15gram karbohidrat) atau hidangan yang biasa Anda makan jika telah sampai waktunya.

Hidangan ringan berikut mengandung 15g karbohidrat:

- 1 potong roti
- 1 biji buah-buahan (misalnya apel, jeruk, pir)
- 1 paket yogurt 200 mL atau 1 cangkir yogurt



3. Ukur angka gula Anda 10-15 menit setelah Anda makan untuk memastikan bahwa angkanya telah meningkat. Jika Anda merasa kurang enak badan, makan satu lagi sajian gula yang bisa cepat bereaksi yang disarankan, serta salah satu hidangan ringan yang berisi 15g karbohidrat dari daftar di atas.

4. Tentukan apa saja yang mungkin telah mengakibatkan angka gula darah Anda menjadi rendah.

Apakah Anda:

- Tidak makan?
- Melakukan terlalu banyak olahraga atau gerak badan
- Menggunakan terlalu banyak insulin atau tablet diabetes
- Minum alkohol

PENTING

Selalu bawa gula yang bertindak cepat, seperti yang dinyatakan dalam langkah 1 di atas, ketika berada jauh dari rumah, sedang berolahraga atau mengemudi.