

## 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

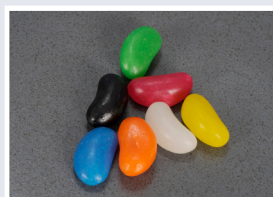
### What to do if you think your blood sugar is low?

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, jam or honey
- 1 glass of soft drink (for example Coke or Lemonade but not diet or light)
- 6-7 jelly beans or soft lollies/sweets



#### 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.

## Што е тоа хипогликемија?

Хипогликемијата се однесува на ниското ниво на шеќер во крвта. Низок шеќер во крвта значи помалку од 4 (mmol/l).

### Кои се знаците за низок шеќер во крвта?

- Знаците за низок шеќер вклучуваат:
- потење
  - главоболка
  - чувство на растрепереност, блага вртоглавица или несвестица
  - глад

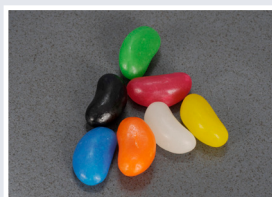
### Што да правите ако мислите дека шеќерот во крвта ви е низок?

Ако го измерите нивото на шеќерот во крвта и е пониско од 4 или ако имате некој од симптомите наведени погоре, треба:

#### 1. Веднаш да изедете или испиете шеќер што дејствува брзо .

На пример:

- 3 кафени лажички шеќер, џем или мед
- 1 чаша нормален газирани пијалок (на пример Кока-Кола или лимонада но, не диетална или со намален шеќер)
- 6-7 бонбончиња од типот 'jelly beans' или меки желе бонбони/колачиња



#### 2. Да изедете ужина што содржи јаглени хидрати (т.е. 15 гр. јаглени хидрати) или редовниот оброк, ако е време за тоа.

Следните ужини содржат 15 гр. јаглени хидрати:

- 1 парче леб
- 1 парче овошје (на пример едно јаголко, портокал, круша)
- 1 мало пакување од 200 мл јогурт или 1 чаша јогурт



#### 3. Измерете го нивото на шеќерот во крвта 10-15 минути откако сте јаделе за да се уверите дека се кренал. Ако не се чувствувате подобро, земете уште еден од предложените шеќери што дејствуваат брзо, плус една од ужините што содржи 15 гр. јаглени хидрати наведени погоре.

#### 4. Размислете што би можело да биде причина за нискиот шеќер во крвта.

Дали:

- Не го изедовте својот оброк?
- Имавте премногу физички активности или вежбавте?
- Зедовте премногу инсулин или таблети за дијабетес?
- Пиевте алкохол?

**ВАЖНО**

Секогаш носете шеќер што брзо дејствува, како во примерите наведени во точка 1, кога сте излезени од дома, кога вежбате или кога возите.