

## 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 fruit juice (fresh or bottled)
- 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.

## Что такое гипогликемия?

Гипогликемия означает низкий уровень сахара в крови.  
Низким уровнем считается содержание сахара ниже 4 (ммоль/л).

### Каковы симптомы низкого уровня сахара в крови?

Симптомы низкого уровня сахара в крови включают:

- Потение
- Головную боль
- Дрожь, слабость, потерю сознания
- Чувство голода

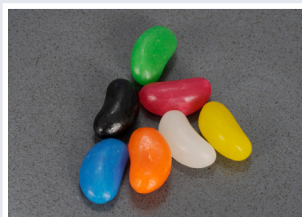
### Что следует делать, если вы считаете, что у вас низкий уровень сахара?

Если вы измерили уровень сахара в крови и он ниже 4, или если у вас есть перечисленные выше симптомы, вы должны:

#### 1. Немедленно съесть или выпить что-то, содержащее быстродействующий сахар.

Например:

- 3 чайные ложки сахара, варенья или меда
- 1 стакан фруктового сока (свежевыжатый или из бутылки)
- 6-7 конфет «желейные бобы» или мягкие конфеты/сладости



#### 2. Съешьте что-нибудь, содержащее углеводы (т.е. 15 г углеводов), или обычную пищу, если пришло время поесть.

Такие легкие закуски содержат 15 г углеводов:

- Один ломоть хлеба
- Фрукты (например, яблоко, апельсин, груша)
- Одна 200-миллилитровая коробочка йогурта или один стакан йогурта



#### 3. Через 10-15 минут после еды измерьте уровень сахара, чтобы проверить, повысился ли он. Если ваше самочувствие не улучшилось, съешьте еще один быстродействующий сахар плюс одну из легких закусок, содержащих 15 г углеводов, из приведенного выше списка.

#### 4. Определите, что могло вызвать низкий уровень сахара в крови.

- Вы не принимали пищи?
- Не было ли у вас слишком много физической активности или физических упражнений?
- Вы приняли слишком много инсулина или диабетических таблеток?
- Вы употребляли спиртные напитки?

## ВАЖНО

Всегда имейте при себе быстродействующий сахар, как указано в пункте 1, когда вы находитесь не дома, делаете физические упражнения или ведете машину.