

Tờ Thông Tin Về Quy Trình Y Tế
Cập nhật vào Tháng Bảy 2020

Hạ đường huyết

Hạ đường huyết là bệnh gì?

Quý vị bị hạ đường huyết khi có lượng đường trong máu thấp và đây là một trong những vấn đề phổ biến nhất liên quan đến bệnh tiểu đường.

Những người mắc bệnh tiểu đường có thể bị có lượng đường trong máu thấp nếu uống quá nhiều thuốc, không ăn đủ hoặc tập thể dục nhiều. Nếu không được điều trị, lượng đường trong máu thấp có thể gây ra những nguy cơ nghiêm trọng đe dọa đến sức khỏe. Một số người có lượng đường trong máu thấp nhưng không có triệu chứng. Những người khác có thể bị run, đói, đổ mồ hôi và thay đổi tâm trạng.

Bác sĩ gia đình sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ gia đình sẽ xác định nguyên nhân khiến quý vị có lượng đường trong máu thấp. Bác sĩ cũng sẽ:

- Kiểm tra mức đường trong máu của quý vị
- Đánh giá toa và liều lượng thuốc của quý vị
- Hướng dẫn quý vị nhận biết các dấu hiệu và triệu chứng báo hiệu lượng đường trong máu thấp
- Xem xét liệu quý vị có thích hợp với việc lái xe và vận hành máy móc hạng nặng không
- Đảm bảo quý vị có bộ dụng cụ khẩn cấp glucagon ở nhà
- Giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa tiểu đường tại địa phương nếu cần

Bác sĩ gia đình sẽ làm gì sau đó?

Bác sĩ sẽ tiếp tục kiểm tra sức khỏe và xem xét thuốc men của quý vị. Có thể quý vị sẽ cần ghi lại các triệu chứng của mình cũng như lượng glucose (đường) trong máu trong vòng bảy ngày.

Bác sĩ gia đình cũng có thể giới thiệu quý vị đi học về bệnh tiểu đường nếu cần.

Tôi nên làm gì?

- Luôn mang theo các món ăn chứa cacbohydrat bên mình cũng như giấy tờ tùy thân cho biết quý vị bị tiểu đường. Ghi lại tất cả các đợt hạ đường huyết.
- Cố gắng tìm hiểu lý do khiến lượng đường trong máu hạ thấp để phòng tránh.

Nếu quý vị cho rằng mình đang bị hạ đường huyết, hãy làm theo

Quy Tắc of **15**

Ăn 15 gram thức ăn chứa cacbohydrat tác dụng nhanh, ví dụ:

- Năm viên đậu thạch (jelly beans) cỡ vừa
- Nửa ly nước trái cây hoặc nước ngọt có ga loại không ăn kiêng
- Ba muỗng cà phê đường hay mật ong

Chờ 15 phút và kiểm tra lại đường huyết

Nếu lượng đường trong máu vẫn < 4.0mmol / l, lặp lại các bước trên.

Nếu còn hơn 15 phút mới đến bữa ăn tiếp theo, quý vị hãy ăn các món chứa cacbohydrat tác dụng kéo dài, ví dụ:

- Một miếng trái cây
- Một ly sữa
- Bánh mì kẹp
- Một hũ nhỏ sữa chua loại ít béo
- Hai hoặc ba miếng trái cây sấy khô

Khi nào tôi nên gọi xe cấp cứu?



Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị biết đang bị hạ đường huyết nghiêm trọng, hãy gọi ngay cho Triple 000 (000).

Hạ đường huyết

Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Các dịch vụ của bệnh viện địa phương về bệnh tiểu đường

Các bệnh viện địa phương điều hành các phòng khám bệnh tiểu đường cho những người cần chăm sóc chuyên khoa. Các phòng khám này có thể tiến hành đánh giá, điều trị và giáo dục về bệnh.

- Dịch Vụ Tiểu Đường Bệnh Viện Bankstown-Lidcombe: Điện thoại 9722 8366
- Dịch Vụ Tiểu Đường Bệnh Viện Fairfield: Điện thoại 8738 4577
- Dịch Vụ Tiểu Đường Bệnh Viện Quận Bowral: Điện thoại 4861 0303
- Dịch Vụ Tiểu Đường Bệnh Viện Liverpool: Điện thoại 8738 4539
- Dịch Vụ Tiểu Đường Macarthur (Bệnh Viện Campbelltown/Camden): Điện thoại 4634 4028

Chuyên khoa tư

Bác sĩ gia đình của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa tư.

Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- Tôi có thể ngăn ngừa lượng đường trong máu hạ thấp bằng cách nào?
- Tôi nên mang theo những loại thực phẩm nào?
- Làm cách nào để biết liệu tôi có đang bị hạ đường huyết hay không?
- Tôi nên làm gì nếu đang bị hạ đường huyết?
- Tôi có thể tìm hiểu thêm về cách phòng ngừa ở đâu?

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về chứng hạ đường huyết, sau đây là các nguồn tài liệu hữu ích:

- Tiểu Đường Úc (Diabetes Australia): diabetesaustralia.com.au
 - Hạ đường huyết
 - Cổng thông tin đa văn hóa về bệnh tiểu đường
- Y Tế Queensland (Queensland Health) – Sử dụng Glucagon cho những trường hợp hạ đường huyết nghiêm trọng: health.qld.gov.au

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative