

Hạ đường huyết là gì?

'Hạ đường huyết' hay 'đường huyết thấp' (còn được gọi là hypo hay mức đường glucose trong máu thấp) xảy ra khi mức đường glucose trong máu (BGL) hạ xuống thấp hơn 4mmol/L, hay khi có các triệu chứng hypo gần mức 4mmol/L.

Nguyên nhân nào gây ra hypo?

- Hoạt động thể lực
- Hoãn hay bỏ một bữa ăn hay ăn nhẹ
- Không ăn đủ carbohydrate
- Có quá nhiều insulin

Các triệu chứng 'đường huyết thấp'

Các triệu chứng này có thể bao gồm:

- Đau đầu
- Trông tái nhợt
- Chảy mồ hôi
- Cáu kỉnh
- Run rẩy
- Cảm thấy đói
- Khóc
- Cảm thấy hay xử sự lẫn lộn



Nếu nghi ngờ, hãy điều trị hypo trước, sau đó làm xét nghiệm đường glucose trong máu

Nên điều trị mức BGL thấp hơn 4mmol/L ngay khi không có triệu chứng nào

Điều trị

'Đường huyết thấp' (Hypo) ở mức nhẹ đến vừa phải

Nếu trẻ còn tỉnh táo và mức BGL ở 4mmol/L hay thấp hơn, hãy thực hiện những bước sau:

Bước 1

Cho trẻ bất kỳ 1 trong những thứ sau. Quý vị có thể cần đỡ trẻ ăn hay uống

- 1/3 – 1/2 ly nước trái cây hay một hộp nhỏ nước trái cây hay
- 2 – 3 muỗng mật ong hay đường, hay
- 5 – 7 viên kẹo jellybean hay
- 1/3 – 1/2 lon nước ngọt (không phải loại kiêng 'diet') hay
- Một số viên đường glucose tương đương 10 – 15 gram



Bước 2

Sau đó cho trẻ thức ăn có carbohydrate như trái cây, 1 lát bánh sandwich hay bánh quy. Nếu hypo xảy ra ngay trước 1 bữa ăn hay bữa nhẹ theo lịch, hãy cho trẻ ăn bữa đó.



Nếu con quý vị dùng bơm insulin, Lantus hay Levermir, có thể không cần bước 2

Các triệu chứng thường biến mất sau 10 – 15 phút. Tuy nhiên, nếu mức BGL vẫn thấp và vẫn còn triệu chứng, hãy lập lại bước 1 và ở lại bên trẻ.

‘Hạ đường huyết’ trầm trọng

Nếu trẻ lên cơn hay bất tỉnh, hãy nhanh chóng gọi cấp cứu!

- Không cố đưa bất kỳ thứ gì qua đường miệng
- Để trẻ nằm nghiêng trong tư thế hôn mê hay phục hồi, giữ thông thoáng đường hô hấp
- Gọi cấp cứu (000) và nói tiếng Anh “diabetes emergency” (nếu có thể), đây là “cấp cứu tiểu đường” (họ sẽ dùng dịch vụ thông ngôn nếu có khó khăn), hay hãy tiêm 1 mũi Glucagon* nếu có sẵn và nếu quý vị đã được huấn luyện.
- Hãy ở lại bên trẻ đến khi có cấp cứu.

* Glucagon là 1 hoóc-môn làm tăng mức BGL và được tiêm vào cơ bắp lớn ở phần trên mặt trước đùi.

Hãy nhớ là hypo (hạ đường huyết) có thể xảy ra chậm, đến 16 tiếng sau khi tập thể dục. Quý vị có thể làm giảm nguy cơ bị hypo chậm bằng cách kiểm tra thêm mức glucose trong máu, cho trẻ thêm carbohydrate và/hay điều chỉnh liều lượng insulin.

**Để biết thêm chi tiết, hãy gọi số 1300 136 588, hay vào trang mạng:
www.diabeteskidsandteens.com.au**

Cần người thông dịch?

Một dịch vụ thông dịch qua điện thoại miễn phí cho những người gặp khó khăn hiểu hay nói tiếng Anh. Có dịch vụ này thông qua Tổ chức Phiên dịch và Dịch thuật (TIS) thuộc Bộ Di trú, Đa văn hóa và Bản địa Sự vụ (DIMIA).

TIS có các thông dịch viên chuyên nghiệp cho gần 2000 ngôn ngữ và tiếng địa phương, và có thể đáp ứng ngay hầu hết các yêu cầu.

Tiếp cận 1 thông dịch viên:



1. Chỉ cần quay số 131 450 cho Dịch vụ Phiên dịch qua điện thoại.

2. Giải thích mục đích cuộc gọi, như muốn nói chuyện với một nhà giáo dục/chuyên gia dinh dưỡng ở Diabetes Australia.

3. Người trực tổng đài sẽ nối máy quý vị đến một thông dịch viên nói ngôn ngữ được yêu cầu và đến chuyên gia sức khỏe Diabetes Australia trong một cuộc thoại ba chiều.

Dịch vụ miễn phí này được Diabetes Australia thiết lập, và sẽ được trợ giúp từ Bộ Y tế và Cao niên (Department of Health and Ageing) của chính phủ Úc.