

## 低血糖症狀及處理

### Bệnh hạ đường huyết và xử lý

#### Bệnh đái đường ?

Trong điều kiện thông thường, cơ thể sẽ chuyển hóa chất bột thành đường glucose, tạo ra nhiên liệu trong cơ thể. Insulin là một loại hóc môn do tuyến tụy tiết ra, nó có thể giúp cho đường Glucose đi vào trong các tế bào, cung cấp nhiệt năng. Những người bị bệnh đái đường do có tuyến tụy không thể tiết ra đủ Insulin hoặc tác dụng của Insulin không tốt hoặc sản sinh ra chất kháng Insulin, khiến cho Glucose không thể đi vào trong các tế bào, làm cho nồng độ đường huyết tăng cao.

#### Đường huyết

1. Đường huyết là loại đường glucose sản sinh sau khi thức ăn được tiêu hóa chuyển hóa và phân giải trong cơ thể, là nguồn gốc sản sinh năng lượng.
2. Mức đường huyết lý tưởng trước khi ăn cơm cần trong phạm vi 80-120mg/dl.
3. Người có bệnh đái đường thông thường sẽ kèm theo hiện tượng mỡ máu bất thường.

#### Bệnh hạ đường huyết và xử lý

##### 1. Hạ đường huyết là gì?

Khi đường trong máu dưới 50-60mg/dl hoặc xuất hiện triệu chứng hạ đường huyết thì được gọi là hạ đường huyết.

- (1) Hạ đường huyết do dùng insulin hoặc thuốc giảm đường huyết quá liều.
- (2) Uống thuốc hạ đường huyết hoặc tiêm thuốc insulin mà chưa ăn gì không ăn.
- (3) Tăng thêm lượng vận động nhưng không bổ sung thêm thức ăn.
- (4) Rối loạn chức năng gan thận.
- (5) Uống rượu hoặc trong khi dùng aspirin, thuốc sulfa hoặc thuốc ức chế thần kinh giao cảm Beta.

##### 2. Triệu chứng của hạ đường huyết:

- (1) Các triệu chứng thần kinh tự chủ: Thời kỳ đầu, đường trong máu thấp, sẽ có hiện tượng đói, run rẩy, đổ mồ hôi, tim đập nhanh, nhịp tim nhanh.
- (2) Các triệu chứng thần kinh trung ương: buồn ngủ, ý thức không rõ ràng, co giật, hôn mê.
- (3) Các triệu chứng không đặc biệt khác: nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, đôi môi tê v.v...

### 3. Cách ngăn ngừa hạ đường huyết:

- (1) Ngày ăn 3 bữa và điễm tâm đúng giờ giấc, đúng điều độ.
- (2) Nhớ rõ những dấu hiệu cảnh báo.
- (3) Không được thể dục, vận động khi đói bụng.
- (4) Uống thuốc đúng giờ, khoảng cách khi uống thuốc với thời gian ăn không được cách quãng quá lâu.
- (5) Liều lượng tiêm thuốc insulin phải chuẩn xác, sau khi tiêm nửa tiếng phải ăn no.
- (6) Luôn đem theo bánh kẹo trong người, đồng thời chuẩn bị một tấm thẻ căn cước.
- (7) Trước khi đi ngủ nếu đường huyết  $\leq 110$  thì phải ăn điễm tâm.
- (8) Người có tình trạng “hạ đường huyết đột ngột” nên tránh không chế đường huyết quá khắt khe.

### 4. Khi bị hôn mê do hạ đường huyết, người bên cạnh phải làm gì?

- (1) Không tiêm insulin.
- (2) Không được cố nhồi nhét thức ăn cho người bệnh.
- (3) Duy trì đường hô hấp thông thoáng.
- (4) Tiêm thuốc tăng đường.
- (5) Gọi cấp cứu 119.

### 5. Trị liệu hạ đường huyết:

- (1) Khi tỉnh táo ăn 4-6 viên kẹo, sau 10-15 phút sau nếu không thấy biến chuyển thì ăn thêm một lần nữa (hoặc uống 120 – 180 cc nước sinh tố hoặc một thìa mật ong).
- (2) Khi hôn mê, cung cấp đường qua tĩnh mạch.