

“KẾ HOẠCH” ĂN UỐNG KHI BỊ HẠ ĐƯỜNG HUYẾT

Hạ đường huyết là một cụm từ dùng để chỉ tình trạng lượng đường trong máu giảm xuống dưới mức bình thường. Đây là một chứng bệnh khá nguy hiểm, thậm chí có thể gây tử vong, mặc dù nhiều người trong số chúng ta còn chưa cảnh giác với nó

Đường gluco có vai trò rất quan trọng, nó được đưa đến khắp các bộ phận trong cơ thể, thực hiện nhiều chức năng để đảm bảo cho sự sống của con người. Khi lượng đường này sụt giảm, tuyến tụy của bạn sẽ giải phóng glucagon, một hooc môn giúp cơ thể phá vỡ lượng gluco dự trữ trong máu. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem làm thế nào để điều trị chứng hạ đường huyết và những thực phẩm nào giúp giảm nguy cơ bị hạ đường huyết.

Triệu chứng, dấu hiệu cho thấy bạn đang bị hạ đường huyết

Trước khi đến với những phương pháp điều trị, bạn cần tìm hiểu rõ những triệu chứng của hạ đường huyết để không nhầm lẫn với những chứng bệnh khác. Người bị hạ đường huyết thường có tâm trạng bất ổn, bao gồm nhầm lẫn, lo lắng, căng thẳng, run rẩy, quá đói, đổ mồ hôi, chóng mặt và mệt mỏi.

Ngoài ra, nếu bạn kiểm tra đường huyết và thấy nó

Người hạ đường huyết có thể cảm thấy hoa mắt, chóng mặt.

Khắc phục khi bị hạ đường huyết

Khi thấy có dấu hiệu bị hạ đường huyết, bạn hãy làm theo các bước sau đây để khôi phục lại lượng đường máu ở mức bình thường:

Hãy bổ sung ngay lập tức cho cơ thể những thực phẩm chứa nhiều đường, nhưng chỉ với một lượng nhỏ như sau: 8ao xơ sữa (1 ao xơ = 28,35g), một thìa đường hoặc mật ong, 5-6 chiếc kẹo cứng. Sau khi ăn xong, đợi 15 phút và kiểm tra lại lượng đường huyết.

Những thực phẩm hạn chế nguy cơ bị hạ đường huyết

Lên kế hoạch bữa ăn là một phần thiết yếu giúp bạn kiểm soát chứng hạ đường huyết. Để tránh hạ đường huyết, bạn cần ăn đủ lượng carbohydrates trong mỗi bữa ăn; ăn vặt giữa các bữa ăn, trước khi tập thể dục và trước khi đi ngủ.

Lượng carbohydrates mà cơ thể chúng ta hấp thụ mỗi ngày có ảnh hưởng trực tiếp đến hàm lượng đường huyết. Theo khuyến cáo của các chuyên gia, mỗi người cần tiêu thụ khoảng 45-60g carbohydrates cho mỗi bữa ăn.

Kiểm tra hàm lượng đường máu của bạn như thế nào

Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ khuyến cáo, những bệnh nhân tiểu đường nên kiểm tra hàm lượng đường huyết hàng ngày bởi vì hàm lượng đường gluco ở những người này thường giảm một cách bất ngờ không có triệu chứng.

Với những đối tượng khác, theo dõi hàm lượng đường huyết thường xuyên sẽ giúp họ nắm rõ hơn về tình trạng sức khỏe, đồng thời có những thay đổi kịp thời về chế độ ăn uống để luôn giữ lượng đường huyết trong phạm vi “an toàn”.

Máy đo huyết áp Boso Medicus

Hãng sản xuất Boso - Đức

Giá bán: 2.420.000 VNĐ

Máy đo huyết áp Boso Privat Automatic

Hãng sản xuất Boso - Đức

Giá bán: 3.180.000 VNĐ