

# Mga Sintomas ng Hypoglycemia (Mababang Asukal ng Dugo)

**SANHI:** Kakaunting pagkain, sobrang insulin o gamot sa diyabetis, sobrang pisikal na aktibidad

**UMPISA:** Bigla, maaaring umabot sa pagkasindak sa insulin

**ASUKAL NG DUGO:** Mababa sa 70 mg/dL



PANGANGATAL



MABILIS NA  
TIBOK NG PUSO



SAKIT NG  
ULO



PAMAMAWIS



MAHINANG  
PANINGIN



NABABALISA



PAGKAHILO



PANGHIHINA,  
PAGOD



MADALING  
MAGALIT



PAGKAGUTOM

## Upang Gamutin ang Hypoglycemia



**SURIIN ANG  
ASUKAL NG DUGO**  
Kung ikaw ay  
nasa 70mg.dL  
o mas mababa...



**UMINOM NG**  
4oz. ng katas o 8oz.  
ng gatas na inalisan ng taba  
o kumain ng maraming  
matitigas na kendi.



**SURIIN ANG  
ASUKAL NG DUGO**  
Sa 15 minuto. Kung  
hindi titigil ang  
mga sintomas,  
tawagan ang iyong  
doktor.



**SA LOOB NG  
30 MINUTO**  
Pagkatapos ng mga sintomas,  
kumain ng miryenda o maning  
mantikilya o karneng sanwits  
at isang baso ng gatas.

