&Clinicl.

www.medicalmindtz.com



Nini cha kufanya sukari yako inaposhuka

Ufanye nini sukari yako inaposhuka?

Dalili zinaweza kuanza Ghafla, Mwongozo huu mfupi unaeleza
| Kwanini sukari hushuka,
| Jisi ya kutambua
| Na hatua za haraka za kuchukua

Sababu za sukari kushuka

Dawa za kisukari

Insulin au baadhi ya dawa za vidonge,
vinaweza kushusha sukari,
hasa dozi ikiwa kubwa au ukikosa mlo



Mlo Kuchelewa

Kuruka mlo, kula kidogo au kuchelewa
kula kunaweza kufanya sukari ishuke.



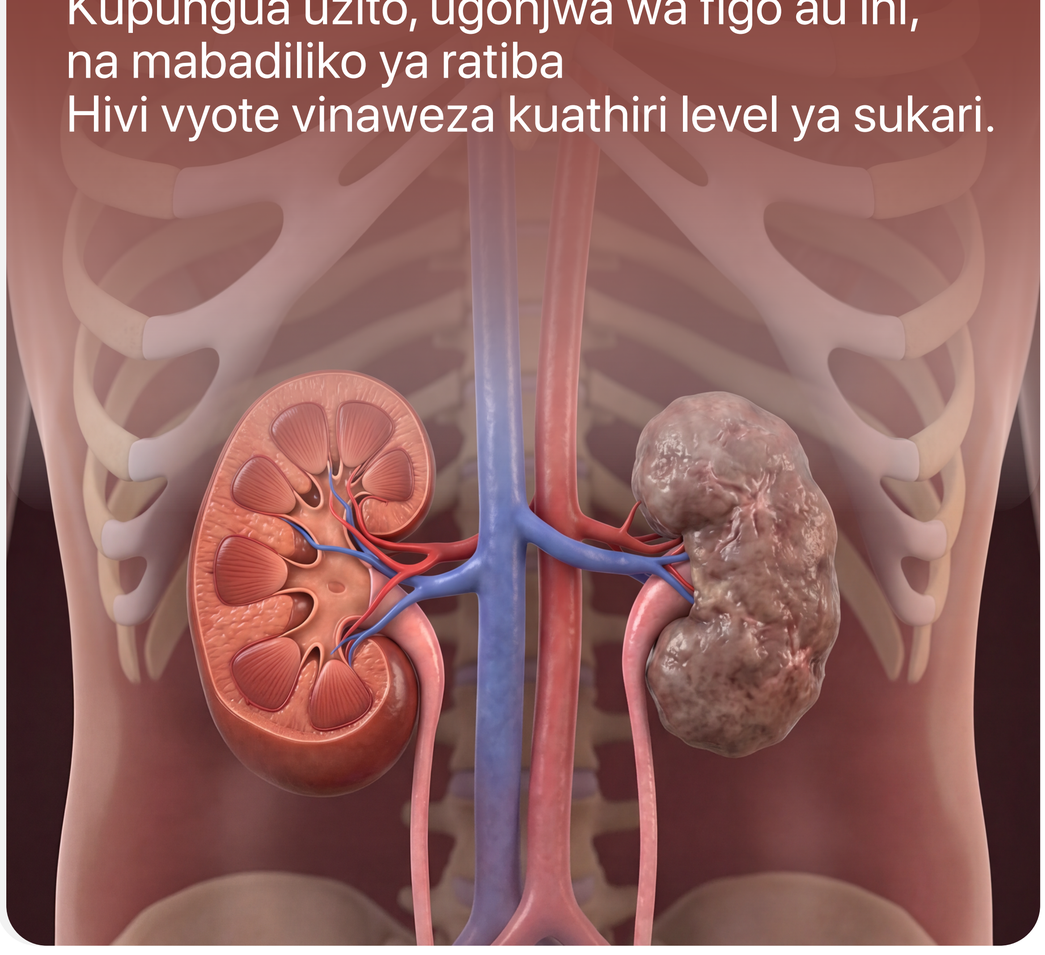
Mazoezi na pombe

Mazoezi marefuau mazito hutumia
sukari zaidi.
Pombe, hasa bila kula, inaweza
kushusha sukari pia.



Mabadiliko ya afya

Kupungua uzito, ugonjwa wa figo au ini,
na mabadiliko ya ratiba
Hivi vyote vinaweza kuathiri level ya sukari.



powered by Medicalmind by &Clinicl.

Dalili za sukari kushuka

Dalili za mwanzo

| Kuhisi njaa kali
| Kutetemeka
| Kutokwa jasho
| mapigo ya moyo kwenda kasi
| Kuhisi wasiwasi au kizunguzungu

Dalili za hatari

| Kushindwa kutembea
| Kuona ukungu au kushindwa kuona vizuri
| Kushindwa kuongea
| Degedege
| Kupoteza fahamu

HATUA ZA KUCHUKUA

Acha kufanya kazi

| kama unaendesha chombo cha moti simama
| Muite mtu aliepo karibu akusaidie (kama yupo)

Tafuta chanzo cha sukari cha haraka

| Koroga sukari (ya dukani) kwenye maji kisha knywa
| Kama hakuna maji weka kijiko kimoja cha sukari chini ya ulimi
| Kama hakuna sukari, kunywa juice ya matunda matamu au soda

Angalia maendeleo

| ndani ya dakika 15 dalili zinapaswa kua zimeondoka (kurudi kawaida)
| Baada ya kuimalika pata chakula (snacks kama chakula hakipo)
| Muone daktari ili kutafiti chanzo,kuanza matibabu au kupewa dozi sahihi

Hali za hatari

| kwa aliepata dege dege au kupoteza fahamu akimbizwa hospitali
| Usijaribu kumpa chakula, juice, wala usiweke chochote mdomoni

powered by Medicalmind by &Clinicl.