

قاصدک گابریکی - نقشه نجات در افت قند

در افت قند برای اینکه زودتر حالم خوب بشه از این نقشه نجات کمک می گیرم، شما هم می توانید درانجامش به من کمک کنید.

- ۱- اگر احساس یا علائم افت قند داشتیم، لازمه که قند خون رو تست کنیم.
- ۲- اگر قند ۷۰ یا کمتر از ۷۰ بود، سریع آن را درمان کنیم.
- ۳- با مصرف خوراکی های خرگوشی مثل:
 - ۴ حبه قند، ۱ قاشق غذاخوری شکر یا عسل، نصف لیوان آبمیوه یا نوشابه غیر رژیمی
 - ۴- یه ربع صبر می کنیم.
 - ۵- قند خون رو دوباره اندازه می گیرم.
 - ۶- اگر قند کمتر از ۷۰ بود باید دوباره کارهای بالا تکرار بشه
 - ۷- اگر قند بالاتر از ۷۰ بود، غذا یا میان وعده مصرف می کنیم.



مرسی که مراقبمی. همراهیت به هم احساس امنیت و آرامش می ده.