

قادسک گابریکی - نقشه نجات در افت قند

در افت قند برای اینکه زودتر حالم خوب بشه از این نقشه نجات کمک می‌گیرم، شما هم می‌توانید در انجامش به من کمک کنید.

۱- اگر احساس یا علائم افت قند داشتم، لازمه که قند خون رو تست کنم.

۲- اگر قند ۷۰ یا کمتر از ۷۰ بود، سریع آن را درمان کنم.

۳- با مصرف خوراکی‌های خرگوشی مثل:

۴- حبه قند، ۱ قاشق غذاخوری شکر یا عسل، نصف لیوان آبمیوه یا نوشابه غیر رژیمی

۴- یه ربع صبر می‌کنم.

۵- قند خون رو دوباره اندازه می‌گیرم.

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 می‌کنم.



مرسی که مراقبمی. همراهیت به هم احساس امنیت و آرامش می‌دهد.