

# نقشه‌ی نجات در افت قند

اگر قند خون من ۷۰ یا کمتر از اون باشه، نیاز به کمک دارم.  
برای این شرایط از نقشه‌ی نجات افت قند کمک می‌گیرم. شما هم می‌تونید در انجام این مراحل به من کمک کنید.

۱. مطمئن بشیم که افت قند هستیم.

اگر احساس یا علائم افت قند داشتیم، لازمه قند خونم رو تست کنیم.  
اگر قند من ۷۰ یا کمتر از اون بود، افت قند هستیم و لازمه طبق مراحل نقشه درمانش کنیم.

۲. با مصرف خوراکی‌های خرگوشی، افت قند رو درمان کنیم.

خوراکی‌های خرگوشی مثل ۴ حبه قند، ۱ قاشق غذاخوری شکر یا عسل، نصف لیوان آبمیوه یا نوشابه‌ی غیررژیمی.

۳. یه ربع صبر می‌کنم.

۴. قند رو اندازه می‌گیرم.

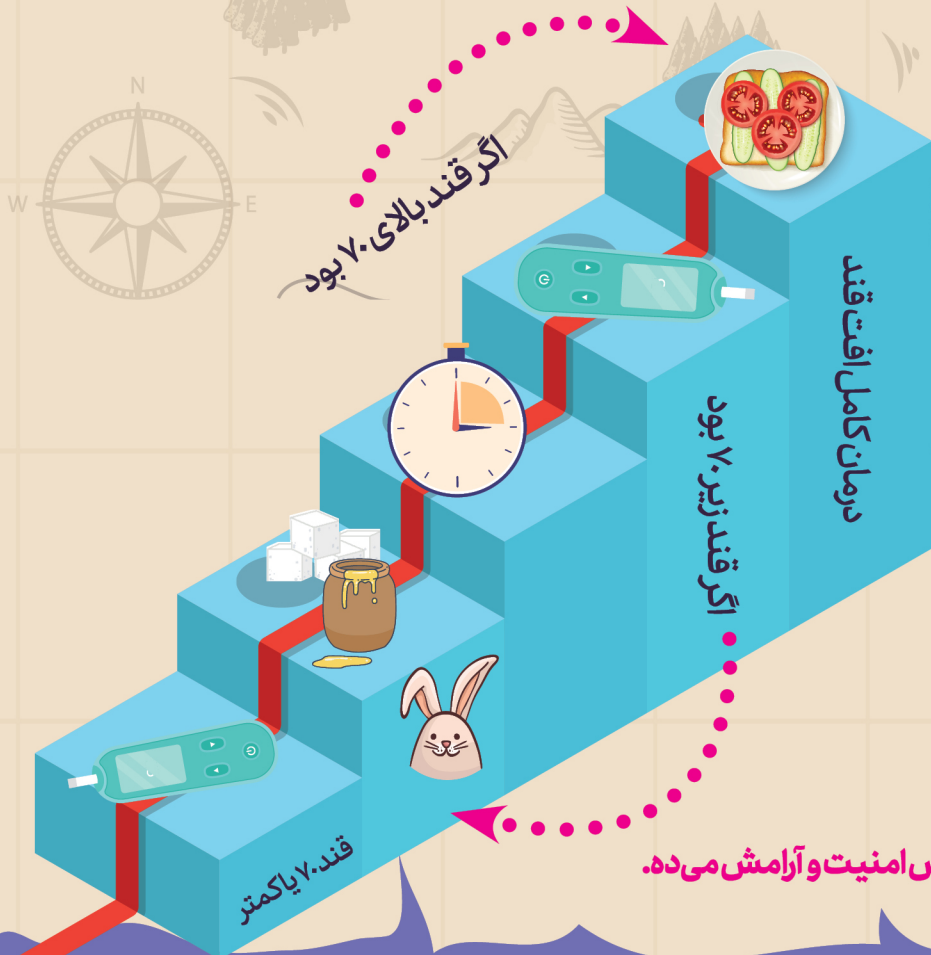
بعد از یه ربع که قند رو اندازه گرفتیم:

اگر قند کمتر از ۷۰ بود باید دوباره کارهای بالا رو تکرار کنیم.

اگر قند بالاتر از ۷۰ بود، بریم مرحله‌ی درمان کامل افت قند.

۵. لازمه غذا یا میان وعده مصرف کنم.

برای اینکه درمان افت قندم کامل بشه این مرحله رو فراموش نکنیم.



مرسی که مراقبمی.

همراهیت به هم احساس امنیت و آرامش می‌ده.