

# 管理低血糖症

当血糖水平降至 4mmol/L 以下时，糖尿病患者也会出现低血糖症，亦称 hypo。低血糖症可发生在服用胰岛素或其他类型降糖药物的糖尿病患者身上。

## 低血糖症的主要成因有哪些？

低血糖症可能由以下一种或多种原因引起：

- » 胰岛素或其他降糖药物过量
- » 皮肤上的胰岛素注射部位已经因反复注射而出现肿块（称为脂肪增生）
- » 主餐延迟或错过主餐
- » 没有摄入足够的碳水化合物类食物
- » 体育活动没有计划
- » 运动异常激烈
- » 饮酒过多
- » 饮酒时没有摄入足够的碳水化合物类食物。



## 低血糖症有哪些症状？

虽然症状因人而异，但一般人会感觉到：

- » 虚弱、颤抖或颤动
- » 流汗
- » 头昏眼花或眩晕
- » 头痛
- » 无法集中或行为改变
- » 流泪或哭泣
- » 易怒
- » 饥饿
- » 嘴唇和手指周围麻木
- » 心跳快速
- » 视觉模糊。

如果感觉到上述任何症状，请检查血糖水平。如果您无法检查，就请当作低血糖症治疗这些症状。

## 低血糖症如何治疗？

务必快速治疗低血糖症以阻止血糖下降至更低水平。不治疗低血糖症可能会很危险，可能会使您失去知觉。

首要任务是确保您安全。例如，如果您正在开车，请把车停到路边。

**NDSS 求助热线 1300 136 588**

**ndss.com.au**

## 第 1 步 - 最重要!

吃一些易于吸收的碳水化合物（您觉得易吞咽的）例如：

- » 相当于 15 克碳水化合物的葡萄糖片**或者**
- » 6-7 粒普通的软糖豆或 4 粒大的葡萄糖软糖豆**或者**
- » 1 管口服葡萄糖凝胶（相当于 15 克碳水化合物）**或者**
- » 1/2 罐（150 毫升）普通（非“低糖”）软饮料**或者**
- » 100 毫升 Lucozade® **或者**
- » 3 茶匙糖或蜂蜜**或者**
- » 1/2 杯（125 毫升）果汁。

10-15 分钟后，重新检查血糖水平，确保其已升高到 4mmol/L 以上。如果没有，请重复第 1 步。

如果您在服用可能导致低血糖症的糖尿病药物的同时还服用一种名为 acarbose (Glucobay®) 的药物，您就必须使用纯葡萄糖例如葡萄糖片、葡萄糖凝胶或 Lucozade® 治疗低血糖症。



## 第 2 步

一旦血糖水平高于 4mmol/L，您就需要多吃一些碳水化合物。如果您要等 20 分钟以上才吃下一餐，请吃一些碳水化合物类食物，例如：

- » 1 片面包**或者**
- » 1 杯（250 毫升）牛奶或豆奶**或者**
- » 1 片水果**或者**
- » 4 块杏干**或者**
- » 1 茶匙小葡萄干**或者**
- » 1 小桶（100 克）水果酸乳。

有关治疗低血糖症的个性化建议，请咨询您的医生或糖尿病健康专业人士。

**胰岛素泵和 continuous glucose monitoring (CGM, 持续的血糖监测)：**如果您正在使用胰岛素泵或 CGM，请咨询您的糖尿病健康专业人士，了解如何治疗和管理低血糖症。

## 如果不治疗低血糖症会怎样？

如果不予治疗，血糖水平将继续下降，这可能会导致严重的低血糖症（失去意识或癫痫发作）。严重的低血糖症是您无法自行治疗的，需要其他人的帮助。务必让您的家人和朋友知道您患有糖尿病，以及在发生严重低血糖症时应该怎么做。

您的医生或糖尿病教育工作者可能会建议您在严重低血糖症的情况下随身携带胰高血糖素。您或您的糖尿病健康专业人士可以向您的家人或朋友说明如何使用该药。胰高血糖素是一种注射型激素，可提升血糖水平。

如果您出现过严重低血糖症，请尽快通知您的医生，探讨低血糖症的成因并复查您的糖尿病管理计划。您也可以探讨应该何时恢复正常活动，例如驾驶。

## 如果患者已失去意识、困倦或无法吞咽，该怎么办

**发生紧急情况了！** 不要通过嘴巴喂服任何食物或饮料。

- » 将患者侧卧，确保其气道畅通。
- » 如果备有胰高血糖素并且您受过相关训练，请给予注射。
- » 拨打救护车电话（000）并说明患者已失去意识并患有糖尿病。
- » 守候着患者直至救护车到达。

## 未被察觉的低血糖症

这种情况发生在人们没有感觉到低血糖症的早期预警症状时，而只有当他们的血糖水平下降至非常低或者检查血糖水平时才意识到他们患上低血糖症。

如果您已患有糖尿病和低血糖症多年，您就更有可能感觉不到低血糖症的症状。察觉不到低血糖症可以很危险，因为当您意识到自己患有低血糖症时，您可能已经很难治疗，而且可能丧失意识。

如果您的低血糖症没有症状，或者症状发生改变，您就可能需要更频繁地检查您的血糖水平。当您的血糖水平低于 4mmol/L 时，即使您感觉良好，也一定要治疗低血糖症。如果您的血糖水平很低却没有任何症状，您就需要与您的医生或糖尿病健康专业人士探讨这种情况。

## 其他需要考虑的事项

- » 佩戴标识说明您患有糖尿病。
- » 时刻随身携带低血糖症治疗药物。
- » 记下您所发生的任何低血糖症，以便与医生或糖尿病健康专业人士探讨。
- » 务必不要过度治疗低血糖症，例如，摄入超过建议份量的碳水化合物，因为这可能会导致血糖水平上升过高，从而令糖尿病难以控制。
- » 确保您身边的人 - 例如您的家人、朋友、同事、学校员工或护理人员 - 知道如何识别和治疗低血糖症。
- » 酒精可能会增加低血糖症的风险。确保在饮酒前先吃一餐含有碳水化合物类食物的膳食，或在饮酒时食用含碳水化合物的小吃。检查您的血糖水平，并在睡觉前吃碳水化合物类小吃。向您的医生或糖尿病健康专业人士咨询有关酒精和糖尿病的问题。
- » 在驾驶机动车之前，使用血糖仪检查您的血糖水平并确保其高于 5 mmol/L。如果您患有低血糖症，建议您在开车前至少等待 30 分钟，以确保您的安全。如需进一步了解，请参阅 Multicultural Diabetes Portal（多元文化糖尿病门户网站）[multiculturalportal.ndss.com.au](http://multiculturalportal.ndss.com.au) 获取更多信息。



## NDSS 与您

您可以通过 NDSS 获得各种各样的服务与支持，帮助您控制糖尿病。其中包括 NDSS 求助热线和网站提供的糖尿病管理信息。该计划所提供的产品、服务和教育课程能够帮助您控制好糖尿病。

2018 年 10 月 2 日版。2016 年 6 月首次发布。