

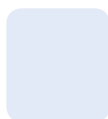
控制低血糖

当糖尿病患者的血糖水平低于 4 毫摩尔 / 升时会引发低血糖。低血糖可能会发生在使用胰岛素或其它降血糖药品的糖尿病患者身上。

发生低血糖的主要原因是什么？

以下一个或多个原因可引发低血糖：

- » 过量胰岛素或其它降血糖药品
- » 延迟或错过一餐
- » 未摄入足够的碳水化合物类食物
- » 计划外的体育活动
- » 比平时剧烈的运动
- » 过量饮酒
- » 饮酒时未摄入足够的碳水化合物类食物。



低血糖的症状有哪些？

症状因人而异，常见的感受包括：

- » 虚弱、发抖或摇晃
- » 盗汗
- » 头晕目眩 / 头昏
- » 头疼
- » 注意力不集中 / 行为改变
- » 流泪 / 哭泣
- » 易怒
- » 饥饿
- » 嘴唇四周和手指麻木
- » 心跳快速
- » 视力模糊。

如果您感觉到以上任何一种症状，请检测您的血糖水平。如果您无法检测，就请当作您已发生了低血糖的情况去治疗这些症状，以确保您的血糖回到安全水平。

如何治疗低血糖？

尽快治疗低血糖以阻止您的血糖水平进一步降低很重要。不治疗低血糖会很危险，可能会导致您失去知觉。

首先要确保您的安全。例如，如果您在开车，请停靠至路边。

信息热线 1300 136 588

ndss.com.au

第 1 步 —— 最重要！

摄入一些易消化（您觉得容易吞咽）的碳水化合物，例如：

- » 相当于 15 克碳水化合物的葡萄糖片 **或**
- » 6-7 粒正常大小的糖豆或 4 粒大葡萄糖糖豆 **或**
- » 1 管口服葡萄糖凝胶（相当于 15 克碳水化合物）**或**
- » 1/2 罐（150 毫升）常规（非“减肥型”）软饮料**或**
- » 100 毫升 Lucozade®（葡萄糖适）**或**
- » 3 汤匙糖或蜂蜜 **或**
- » 1/2 杯（125 毫升）果汁。

10-15 分钟后，再测试您的血糖水平，确保它已升至 4 毫摩尔/升以上。如果还未达到，重复步骤 1。

如果您在服用一种名为 acarbose（Glucobay®）（拜唐苹）的药物的同时一同服用可能会导致低血糖的糖尿病药物，那么您必须服用纯葡萄糖来治疗低血糖，例如葡萄糖片、葡萄糖凝胶或 Lucozade®。



第 2 步

一旦您的血糖水平达到 4 毫摩尔/升以上，您将需要额外摄入一些碳水化合物。如果您的下一餐在超过 20 分钟以后，摄入一些碳水化合物类食物，例如：

- » 1 片面包 **或**
- » 1 杯（250 毫升）牛奶或豆奶 **或**
- » 1 片水果 **或**
- » 4 片杏干 **或**
- » 1 汤匙葡萄干 **或**
- » 1 小盒（100 克）水果酸奶。

想要关于治疗低血糖的个别建议，请咨询您的医生或糖尿病健康专家。

胰岛素泵：如果您使用胰岛素泵，请向您的糖尿病健康专家咨询如何治疗和应对低血糖问题。

如果低血糖不治疗会怎么样？

如果不及时治疗，血糖水平将会继续下降，并且可能会导致严重的低血糖（失去知觉或癫痫）。发生严重的低血糖时，您无法自救，而需要他人的帮助。您的家人和朋友了解您患有糖尿病并且知道在您发生严重低血糖的情况下应如何应对是很重要的。

您的医生或糖尿病教育工作者可能会建议您时刻随身携带胰高血糖素来应对发生严重低血糖的情况。您或您的糖尿病健康专家可以向您的家人或朋友演示如何使用胰高血糖素。胰高血糖素是一种激素，通过注射提高血糖水平。

如果您经历过严重的低血糖，请尽快告知您的医生，探讨发生低血糖的原因并审查您的糖尿病应对方案。您还可以讨论您应何时恢复日常活动，例如开车。

如果患者失去知觉、昏昏沉沉或无法吞咽，该怎么做

这是紧急情况！不要喂食任何食物或饮料。

- » 将患者侧卧，确保气管通畅。
- » 如果有胰高血糖素且您接受过注射训练，可以给患者注射。
- » 打电话叫救护车（拨打 000）并说明患者失去知觉且患有糖尿病。
- » 在患者身旁守候，直至救护车抵达。

无症状低血糖

这是指患者未觉察到低血糖早期预警症状，并且只有在血糖水平已经降至很低，或在测试血糖水平的时候才意识到已发生低血糖。

如果您已患有糖尿病和低血糖多年，您更有可能感觉不到低血糖的症状。无症状低血糖可能会很危险，因为当您意识到发生低血糖时，您可能发现会很难应对病情并且您可能会失去知觉。

如果您发生低血糖时没有症状，或者症状发生变化，您可能需要更加频繁地检测血糖水平。当您的血糖水平下降至 4 毫摩尔/升以下时，即使您感觉尚可，也要马上治疗低血糖。如果您的血糖水平低却没有任何症状，您需要和您的医生或糖尿病健康专家讨论这一情况。

其它应考虑方面

- » 佩带表明您患有糖尿病的证件。
- » 时刻随身携带低血糖治疗药品。
- » 记下所有发生过的低血糖状况，以便您能和您的医生或糖尿病健康专家进行讨论。
- » 不要过度治疗低血糖，这很重要，因为这有可能让人难以控制糖尿病。
- » 确保您身边的人——例如您的家人、朋友、同事、学校员工或护理者——知道如何识别和治疗低血糖。
- » 酒精可能会增加发生低血糖的风险。在饮酒前，请确保您摄入含有碳水化合物的餐食，或者在饮酒时吃些含有碳水化合物的零食。睡前请检查血糖水平，并吃些碳水化合物零食。向您的医生或糖尿病健康专家咨询，了解酒精和糖尿病。
- » 开车之前，检查您的血糖水平，并确保它在 5 毫摩尔/升以上。如果您已发生了低血糖情况，建议您等待至少 30 分钟再开车，以确保您的安全。欲知更多信息，请参见 NDSS 手册：*Diabetes and Driving*（糖尿病与驾驶）。



NDSS 和您

NDSS 提供一系列服务帮助您应对糖尿病。其中包括我们的信息热线和网站，为您提供糖尿病应对建议。NDSS 服务产品和一系列支持项目帮助您了解更多如何应对糖尿病的信息。

2016 年 6 月出版