



低血糖

Low Blood Glucose

什么是低血糖?

低血糖试纸血糖指数低于 70mg/dL。低血糖的症状会在血糖指数低于 70 mg/dL 或在血糖骤降时(即使血糖指数是在正常范围) 出现。

引起低血糖的原因包括:

- 过量使用胰岛素
- 过量服用降血糖药
- 过量活动
- 进食量不足或没有进餐

低血糖的症状包括:

- 饥饿
- 冒冷汗
- 全身颤抖
- 疲乏无力
- 头晕目眩
- 头痛
- 烦躁
- 表现异常
- 难以集中
- 视力模糊

重要提示

1. 要随身带备处理低血糖的食物。
2. 请随身携带糖尿病识别证件。
3. 教导您的家人、朋友和同事如何识别症状和熟悉如何处理低血糖，包括如何使用升糖素 (glucagon)。请确保升糖素救包(glucagon kit)没有过期。
4. 在运动前后测量您的血糖。如您有低血糖的问题，请咨询您的医疗保健供应者有关如何把糖尿病疗程配合您的运动计划。
5. 在开车前及操作重型机械前需测试血糖，之后每 60-90 分钟再测试。

低血糖 – 續上頁

Low Blood Glucose – continued

处理低血糖的步骤

了解如何识别和治疗低血糖对您是相当重要的。如您的低血糖情况持续出现，一定要让您的医护人员知道。

1. 停止活动，坐下休息。
2. 测量血糖，以确定低血糖。如您的血糖指数低于 70 mg/dL，请立即治疗。如您不能测量您的血糖，而您觉得有低血糖，亦请立即治疗。
3. 进食 15 克容易吸收的碳水化合物来处理低血糖，请参照下方所列出的食物及份量。不要以巧克力、花生酱、或其他高脂肪食物治疗低血糖，因为这些食物不够迅速提升血糖。

15 克容易吸收的碳水化合物是…

- 4 安士 (oz) 果汁
- 6 安士 (oz) 含糖汽水
- 3-4 顆葡萄糖片
- 1 小盒葡萄干 (2 汤匙)
- 1 汤匙蜂蜜或糖浆
- 7-8 顆软糖

4. 10-15 分钟后再次测量血糖。如血糖指数低于 80 mg/dL，请再次治疗 (参照步骤 3)。
5. 随后进餐或吃小食。小食需含 15 克碳水化合物，如 $\frac{1}{2}$ 三文治，1-2 片饼干或 8 安士(oz)牛奶。如距离下一顿饭餐时间多于一小时，请进食含 30 克碳水化合物的小食。

