

14 - 低血糖

有时在糖尿病治疗期间，如怀孕期间使用胰岛素，您的血糖可能会低于理想值。在该类情况下，如果血糖值小于或等于 70 mg/dL，则被定义为低血糖。

低血糖的原因

以下任何一种情况或其多种情况都可能会导致低血糖：

- 不吃饭或吃饭很晚
- 正餐或加餐时吃的很少
- 胰岛素注射和进餐时间间隔太长
- 空腹饮酒
- 空腹时运动过度或时间过长
- 服用增加低血糖风险的药物
- 服药过量（胰岛素注射过量或降糖药口服过量）
- 更改注射胰岛素或口服降糖药的时间

低血糖的症状

低血糖的症状与低血糖的严重程度有关，严重时丧失意识。

- 精神错乱
- 颤抖
- 盗汗
- 粘皮
- 焦虑/紧张
- 视力模糊/视力有斑点
- 嘴唇和舌头麻木
- 说话困难
- 头痛
- 心率高
- 四肢无力

注意事项

即使没有先兆症状（无症状性低血糖症），也可能会发生低血糖。

因此，定期自我监测血糖对良好的糖尿病控制至关重要。

根据医生的建议以及出现意外情况（例如意外身体活动、疾病或压力）时，建议您在进餐时间进行血糖检查。

如果发生低血糖，您应该怎么做？

您必须立即采取措施控制治疗低血糖（即使没有任何症状），否则你可能会昏厥、跌倒、抽搐甚至昏迷。服用胰岛素的所有患者应始终携带果汁、含糖饮料或糖果。如果出现低血糖的症状，必须检查毛细血管血糖。如果血糖等于或小于 70，必须遵循 **15 规则**。

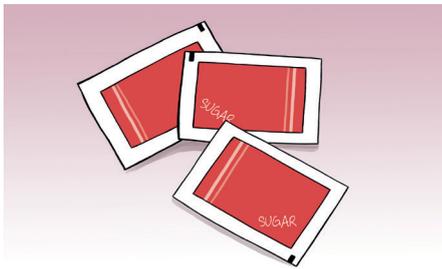
“15 规则”

服用 15 克单一碳水化合物。

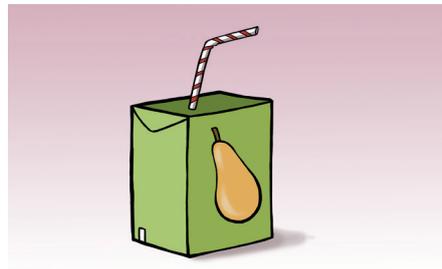
15 分钟后重新检查毛细血管血糖。

重复该过程，直到您的血糖水平升至 100 mg/dL 以上。

请记住，低血糖时，请始终携带一种下列缓解低血糖的食物。



3 包糖



100-150 毫升的果汁



3-4 颗糖果