

6 低血糖症

有时,在服用胰岛素等糖尿病治疗药物时,血糖可能会低于理想值(等于或低于 70mg/dL)。

低血糖的原因是什么?

- 与进餐时注射的胰岛素量相比,进食量太少
- 注射胰岛素和进餐之间间隔时间过长
- 饮用烈性酒
- 过度或长时间运动而不进食
- 服用会增加低血糖风险的药物
- 服用过多胰岛素或降糖药物

低血糖有哪些症状?

- 饥饿
- 颤抖
- 大量出汗
- 焦虑/紧张
- 视力模糊/视物不清
- 嘴唇和舌头麻木
- 心率加快
- 头痛
- 说话困难
- 精神错乱
- 腿部无力

特别注意事项:

低血糖发作前也可能没有先兆或症状(无症状性低血糖)。因此,定期自我监测血糖对良好的糖尿病管理至关重要,通常在进餐时以及非常规情况下进行,如计划外的体力活动、疾病或压力。



发生低血糖时应该怎么办?

即使没有任何症状,也必须立即纠正低血糖,否则可能会有晕厥、跌倒、抽搐甚至昏迷的危险。所有服用胰岛素的人都应随身携带果汁、含糖饮料或糖果。如果出现低血糖症状,应随时检查手指血糖。

当血糖等于或低于70时,应遵循 15法则

“15法则”

摄入15克简单碳水化合物(见下面的食物)。

15分钟后再次检查血糖。

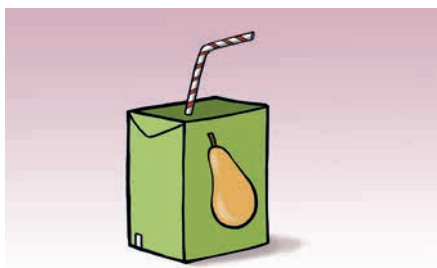
重复此步骤,直到血糖升至100mg/dL或以上。

记得随身携带推荐的食物之一,以备低血糖时使用。

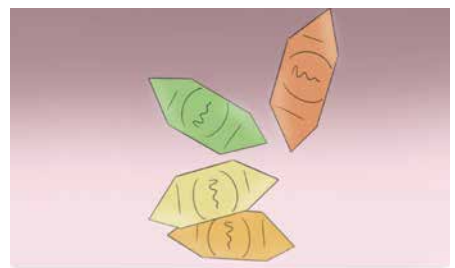
15克碳水化合物: 哪里可以找到



3包糖



100-150ml果汁



3-4块糖果

注意:不要使用巧克力或冰淇淋,因为它们吸收太慢,无法迅速纠正低血糖症。