

9 碳水化合物计量

碳水化合物(CHO)计量是计算您身体在一餐中消耗的糖量,因此也可以计算出消化这些糖量所需的胰岛素剂量。这是您必须学会的内容。

我需要学会什么?



您首先应学会两个公式并计算两个参数:您的敏感性参数及个人胰岛素/碳水化合物比率。这些值可能会随着您的血糖水平而变化,但是您的糖尿病小组将告诉您相关知识。

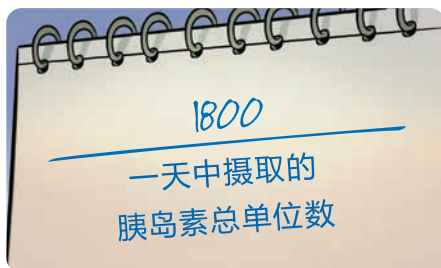


您的敏感性参数就是每单位胰岛素会降低的血糖量。当您血糖水平高时,且在计算每餐前需要使用的胰岛素剂量时,这个参数非常有用。

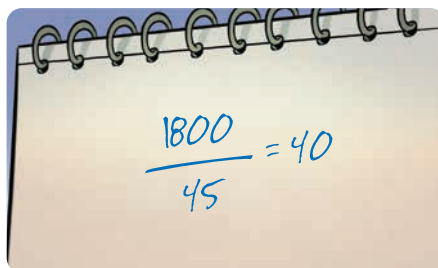


您的胰岛素/碳水化合物比率是每单位胰岛素吸收的碳水化合物量。

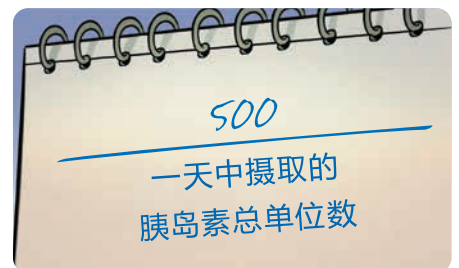
我如何计算此参数?



专家可以使用特定的公式或与营养师分析饮食日记来计算每位患者的特定敏感因子。



最常用的公式如下: $1800/45 = 40$ 。对您而言,这意味着一单位的胰岛素将使您的血糖水平降低40mg/dl。



您的医生会计算您的胰岛素/碳水化合物比率。标准算法是用500除以每日所用的胰岛素总单位数。

糖尿病食谱、自动血糖仪及食量



食谱上列有食物的图片,详细列出了食物重量和其中所含的碳水化合物(CHO)含量。食谱对于计算碳水化合物(CHO)含量非常有用。



“胰岛素剂量”是用于设置特定资料(敏感度变量和胰岛素/碳水化合物比率)的系统,根据食物中的碳水化合物估计量,其还可建议您需要注射的胰岛素剂量。



有了这些应用程序,胰岛素给药提示器可以帮助管理胰岛素的注射,即使在特殊情况下,比如运动和并发症。这些应用程序通过可定制的预设参数来修改建议的胰岛素注射量。