

低血糖：快速指南

什么是低血糖？

- 低血糖是指血糖水平低于 4.0 mmol/L。
- 这在医学上也称为低血糖症 (hypoglycaemia, 或简称 hypo)。
- 并非所有糖尿病患者都会出现低血糖。请咨询医生, 了解您是否存在这种风险。

低血糖的症状

如果您注意到任何这些症状, 请立即检测血糖水平。



感到虚弱、发抖或颤抖



难以集中注意力



出汗



感到饥饿



头晕或眩晕



面部有刺痛感



头痛



视力变化

务必随身携带低血糖应对用品

- 2 到 3 种速效碳水化合物
- 长效碳水化合物零食
- 血糖检测设备
- 胰高血糖素注射急救包 (如果医生建议)

快速处理低血糖

如果血糖水平低于 4.0 mmol/L，请遵循以下步骤。

第一步：食用 15 克速效碳水化合物。



6 颗小糖豆 (Jellybean)

或



150 毫升果汁

或



3 茶匙糖

第二步：等待 15 分钟，然后再次检测血糖水平。



如果仍然低于 4.0 mmol/L：重复**第一步**



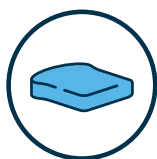
如果高于 4.0 mmol/L：进入**第三步**

第三步：如果距离下一餐还有 15 分钟以上，请摄入 15 克长效碳水化合物。



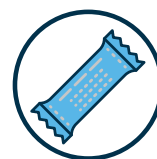
一份水果

或



一片面包

或



燕麦棒

- 如果您有低血糖症状但无法检测血糖，无论如何都要先按低血糖处理。
- 如果血糖降得太低，您可能会失去意识，并需要紧急医疗救助。

如何降低风险

- 不要不吃饭或推迟用餐时间。
- 在锻炼时，请与医生讨论是否需要调整饮食或药物。
- 如果您饮酒，请适量并随餐饮用。
- 如果您生病且无法进食，请小口啜饮含有碳水化合物的饮料。

告诉他人如何提供帮助

- 告诉您身边的人（家人、朋友、同事）如何识别低血糖，以及如何帮助您。
- 告诉他们，如果您失去意识，让他们**绝对不要给您任何食物或饮料**。
- 他们应立即拨打 000（澳大利亚的紧急求助电话）。



NDSS 与您

如需获取更多资源（包括您所用语言的资源），请扫描二维码，访问 ndss.com.au 或拨打 NDSS 帮助热线 1800 637 700。

注意：本信息仅供参考。本信息不能替代个体化的医疗建议。如果您对自己的健康有任何担忧或有其他问题，请联系医疗专业人员。