



生病期间:快速指南

生病会让糖尿病更难管理

- **高血糖**很常见,即使您吃得比平时少。这是由身体产生的压力激素引起的。
- 如果您吃得较少,或者出现呕吐或腹泻,有时也可能出现**低血糖**。
- 医生或护士提供的**生病期间行动计划**会告诉您,在生病时该如何管理糖尿病。
- 如果您感到非常不适,或者即使在执行了生病期间行动计划后,血糖水平仍然持续过高或过低,您可能需要就医。

准备一份生病期间行动计划

它会告诉您在生病时需要做什么,包括:



身体不适时该联系谁



该喝哪些液体补充水分



何时检测血糖水平



如何调整胰岛素或
糖尿病药物



生病期间护理包中
应准备什么

如果您还没有生病期间行动计划, 请向医生索取一份。

何时启动生病期间行动计划

- 当您开始感到身体不适时
- 如果血糖水平持续 8 小时或更长时间高于 15 mmol/L
- 医生或生病期间行动计划建议您的任何其他时间

准备好生病期间护理包



血糖检测用品



药物



备用胰岛素和相关用品



低血糖应对用品



生病期间行动计划

生病期间行动计划会告诉您护理包中应放入哪些物品。

如果您出现以下情况, 请联系医生或拨打 000 (澳大利亚的紧急求助电话):



感到昏昏欲睡和意识模糊



呼吸困难



持续呕吐, 或腹部绞痛



有严重脱水的迹象 (口干、尿量少、头晕)



即使已经遵循了生病期间行动计划, 血糖水平仍然持续过高或过低



病得太重, 无法自己管理糖尿病, 且无人协助



NDSS 与您

如需获取更多资源 (包括您所用语言的资源), 请访问 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。