



生病期間：快速指南

生病會讓糖尿病更難管理

- 高血糖很常見，即使您吃得比平時少。這是由身體產生的壓力荷爾蒙引起的。
- 如果您吃得較少，或者出現嘔吐或腹瀉，有時也可能出現低血糖。
- 醫生或護士提供的生病期間行動計畫會告訴您，在生病時該如何管理糖尿病。
- 如果您感到非常不適，或者即使在執行了生病期間行動計畫後，血糖水平仍然持續過高或過低，您可能需要就醫。

準備一份生病期間行動計畫

它會告訴您在生病時需要做什麼，包括：



身體不適時該聯絡誰



可飲用的流質



何時檢測血糖水平



如何調整胰島素或
糖尿病藥物



生病期間護理包中
應準備什麼

如果您還沒有生病期間行動計畫，請向醫生索取一份。

何時啟動生病期間行動計畫

- 當您開始感到身體不適時
- 如果血糖水平持續 8 小時或更長時間高於 15 mmol/L
- 醫生或生病期間行動計畫建議您的任何其他時間

準備好生病期間護理包



血糖檢測用品



藥物



備用胰島素和相關用品



低血糖應對用品



生病期間行動計畫

生病期間行動計畫會告訴您護理包中應放入哪些物品。

如果您出現以下情況，請聯絡醫生或撥打 000 (澳洲的緊急求助電話)：



感到昏昏欲睡和意識模糊



呼吸困難



持續嘔吐，或腹部絞痛



有嚴重脫水的跡象 (口乾、尿量少、頭暈)



即使已經遵循了生病期間行動計畫，血糖水平仍然持續過高或過低



病得太重，無法自己管理糖尿病，且無人協助



NDSS 與您

如需獲取更多資源 (包括您所用語言的資源)，請造訪 ndss.com.au 或撥打 NDSS 幫助熱線 1800 637 700。

注意：本資訊僅供參考。本資訊不能替代個性化的醫療建議。如果您對自己的健康有任何擔憂或有其他問題，請聯絡醫療專業人員。