

如何应付低血糖

Prevention and Treatment of Hypoglycaemia

by Chionh Lay Keng, diabetic nurse educator, Diabetic Society of Singapore

低血糖是: $<4 \text{ mmol/L}$ or $< 72 \text{ mg/dL}$

低血糖可能会发生在下列情况:

当血液里有过多的胰岛素时, 所有的血糖就快地进入体内的细胞, 血液中的血糖量就会变低。这种情况就是低血糖症。

- 过量的药剂 (注射过量胰岛素)
- 误餐 (进食过少或不定时)
- 过渡运动或工作
- 注射胰岛素后太久才进餐
- 一直在呕吐或腹泻

血糖过低现象:

1. 心跳加快(心慌)
2. 饥饿
3. 头晕出汗
4. 颤抖
5. 软弱无力
6. 面色苍白
7. 舌或唇麻木
8. 迟钝, 注意力不集中
9. 脾气改变后果做成精神错乱动作和言语不清及昏迷等。

测试血糖患者必须立刻服食一些容易吸收的糖类食物:

- 3 粒方糖
- 3 茶匙蜜糖、砂糖或葡萄糖
- 1/3 罐汽水或果汁15分钟后再测试血糖

避免低血糖:

1. 运动前应量血糖进食
2. 准时定量进餐
3. 服用正确的药物及剂量
4. 定期量血糖
5. 避免空腹喝酒

