



低血糖

识别和治疗

低血糖症是降低血液中的糖（葡萄糖）低于正常范围的水平，即不超过70毫克/分升。这是最常见的糖尿病并发症之一。

了解简单的规则，允许那些生病的人和他们的家人采用最好的办法来处理这种情况。

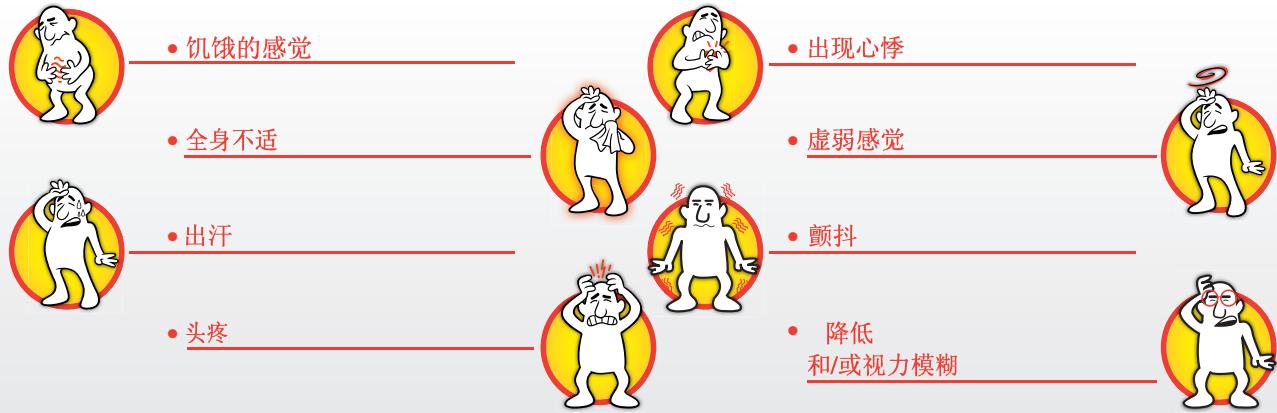
*糖在血液中的水平是用每分升 (DL) 的毫克 (mg) 来表示。

怎么引起的

- 过量的胰岛素
- 降糖药过量
- 膳食不足/延迟/未食
- 没吃 “零食”
- 剧烈运动或不能用食品补偿
- 空腹饮酒或过量

如果你避免这些错误，可以预防低血糖的发生

识别症状



如何对待

不要恐慌并且不要开始大吃
用血糖试纸自我测量血糖，如果可能的话

如果您的血糖低于70毫克/分升，

采用 15条规定：

1. 服 15 克的快速吸收碳水化合物
(例如：简单的糖或果汁)。

15克吸收迅速的碳水化合物为：2小包的糖，½罐的可乐， 200毫升果汁

2. 等待15分钟，然后重新检查你的血糖
3. 如果血糖没有上升到50毫克/分升，要再服15克快速吸收的碳水化合物，直到血糖超过100毫克。

请记住：

- 避免吃巧克力和硬质糖果，因为它们需要很长时间才能增加血糖。
- 不要喝 LIGHT 饮料。
- 如果葡萄糖超过100毫克/分升，但你有低血糖的症状，建议你吃含有复合性的碳水化合物食品，如饼干，面条，干面包片，茶或水果。
- 如果你不能用血糖试纸测试，但你有低血糖后续的症状，要照样按15条规定做。

建议

如果你是糖尿病患者要随身携带几袋糖和血糖自我试纸，这样出现紧急情况时你不是毫无准备。如果你感到有低血糖的症状不要开车，如果你正在开车，要马上停下来！然后测量血糖值并根据所描述的规则调整血糖。

如果由于低血糖造成丧失意识的情况下要马上拨打118。