

糖尿病患者生病期间的护理

什么是生病日？

当您生病时 (例如: 感冒、发烧、腹泻、呕吐或感染), 血糖常常由于压力而升高, 或可因食欲差而降低。因此了解生病时该做什么是很重要的。



生病时我该做什么？

1. 饮食与水分的补充

- 尽量正常饮食。如果食欲差, 可以尝试含碳水化合物的软食或流质食物, 例如: 面包、谷物、粥、面条、牛奶或果汁。
- 补充水分, 每小时饮用 $\frac{1}{2}$ 到1杯 (250毫升) 的无糖饮料和水 (如果您的病情需要限制液体的摄入, 请咨询医生)。



含有15克碳水化合物的食物

米粥 或 通心粉汤	½ 碗
燕麦 或 Nestum谷物（未煮熟）	3 个甜点勺
面包（白面包/全麦面包）	1 片
奶酥/原味饼干	3 片
水果	1 拳头大小 或 1切片

含有15克碳水化合物的饮品

糖尿病口服营养补充品，例如: Glucerna	½ 罐
液态牛奶（无味）或豆奶	¾ 到 1 杯
美禄粉	4 茶匙
果汁	125 毫升（½杯）

2. 糖尿病药物

- 如果您能进食和饮水，请按照处方或医生生病日的建议继续使用您的常规糖尿病药物。
- 如果您的食欲非常差或无法摄入任何食物或饮品，请尽早联系您的糖尿病护理团队或及时就诊（某些糖尿病药物生病期间可能需要停用或调整剂量）。



3. 血糖检查

- 更频繁地检查血糖，例如：每4-6小时检查一次，或在每餐前和睡前检查，直到您恢复健康。

如果您患有1型糖尿病，您可能需要检查血液酮体水平，并在生病日自行调整胰岛素剂量 (请咨询您的糖尿病治疗团队)



4. 休息与其他药物使用

- 充足休息，避免剧烈运动，直到您恢复健康。
- 某些药物，例如：咳嗽药水和类固醇，可能会导致血糖上升。请告知医生或药剂师您有糖尿病。



糖尿病药物	生病期间如何安全的调整糖尿药物 (请咨询您的医生或糖尿病护理团队)
Metformin (二甲双胍)	如果出现严重呕吐和腹泻，可以暂时停止使用。
SGLT-2 inhibitors (SGLT-2抑制剂) Eg. Dapagliflozin, Empagliflozin	如果出现尿道发炎或其他急性疾病、例如：严重呕吐和腹泻，或食欲非常差，需要暂时停止使用。

<p>Sulphonylureas (磺脲类药物) Eg. Glipizide, Gliclazide Tolbutamide</p>	<p>如果食欲差并且血糖偏低，需要减少剂量或暂时停止使用。</p>
<p>DPP4 inhibitors (DPP-4抑制剂) Eg. Lingalipatin, Sitagliptin</p>	<p>通常安全, 可以继续使用。</p>
<p>Insulins (胰岛素)</p>	<p>根据您的血糖指数，可能需要调整剂量。 如果您患有1型糖尿病，切记不可停用长效胰岛素。</p>

何时寻求医疗帮助?

如果您出现以下任何症状，请尽快就医：

- 持续低血糖 (< 4 mmol/L) 或高血糖 (> 15 mmol/L)
- 身体感到极度不适，例如：嗜睡、呼吸急促、高烧、严重腹痛、持续呕吐和/或腹泻、尿量极少

