

高血糖 (高血糖症)

什么是高血糖?

高血糖，也称高血糖症，通常指血糖指数持续超过15 mmol/L。长期的高血糖会损害身体器官，如眼睛、心脏、肾脏和神经系统。

如果不加以治疗，可引发更严重的糖尿病紧急情况，如糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 或高渗透性高血糖状态 (HHS)。



高血糖症状



高血糖的常见原因

(针对有糖尿病且正在用药的患者)

糖尿病药物/胰岛素:

- 忘记或漏用糖尿病药物/胰岛素
- 胰岛素的使用不当，例如错误的注射技术



饮食:

- 摄入过多含精制糖或淀粉类食物 (与治疗不匹配)



运动:

- 缺乏运动



其他:

- 急性疾病，例如急性感染或正在接受类固醇治疗



如果血糖指数太高，您应该如何处理？

- 增加血糖检测的次数
- 多喝无糖的饮料和水
- 如果您知道导致高血糖的原因，可以采取相应的纠正措施，例如：
 - 如果因您忘记服用糖尿病药物/胰岛素，请按处方恢复使用药物。
 - 需避免或减少摄入含糖高的饮料和食物。
 - 如果因您活动量较少，可以增加你的运动量。

何时需要及早寻求医疗帮助？

如果您的血糖持续超过15 mmol/L，并且感到身体不适或伴有高血糖症状，请及时寻求医疗帮助。



Contributed by Nursing

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of June 2025 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure