

低血糖 (低血糖症)

什么是低血糖?

低血糖, 也称低血糖症, 在血糖指数低于 4 mmol/L 时发生。及时识别和纠正低血糖能够避免严重后果, 比如意识混乱、跌倒或失去意识。

低血糖症状

请注意重要的警告信号



过度饥饿



冒冷汗



疲倦/虚弱



颤抖/发抖



焦虑/易怒



视力模糊



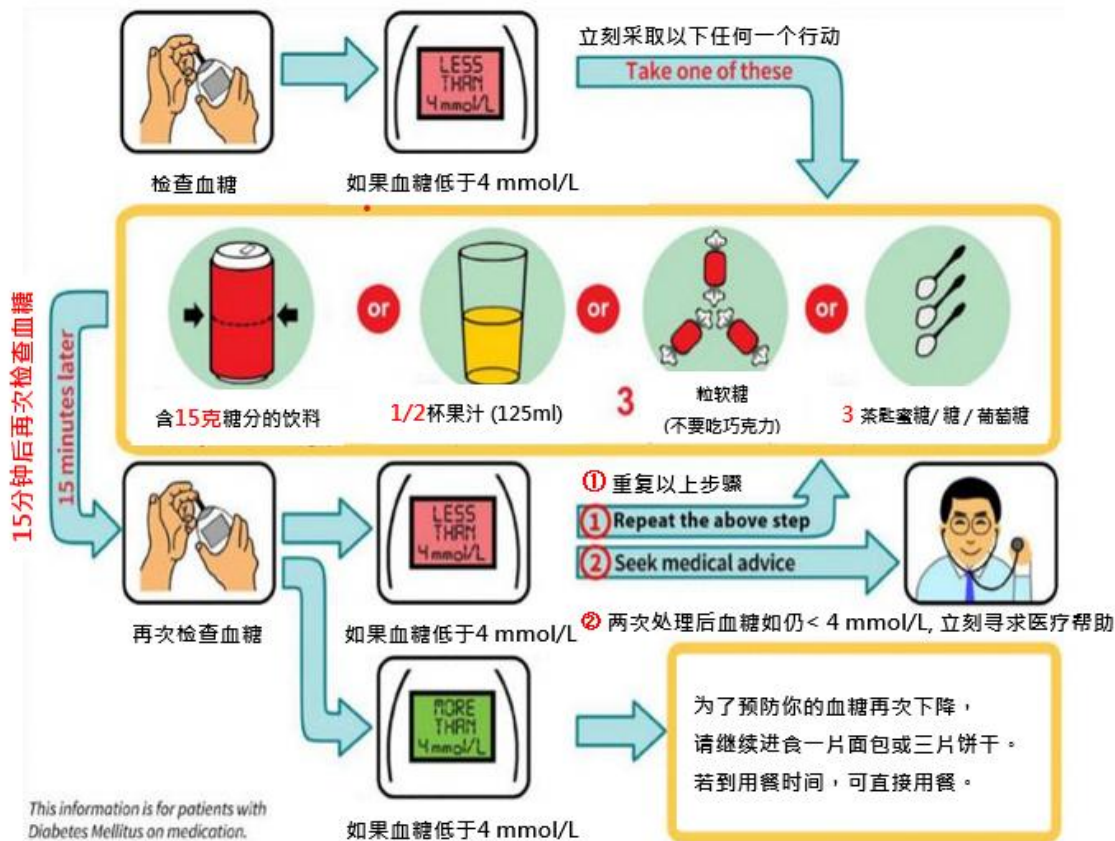
意识混乱



心跳加速

发生低血糖时应该如何处理？

如果您出现低血糖症状或血糖水平较低 ($< 4 \text{ mmol/L}$)，请遵循低血糖管理的15-15规则。



*请注意：以上步骤仅适用于清醒的患者。如果患者已失去意识，请立即帮忙拨打急救电话，并避免进食任何食物或饮料。

低血糖的常见原因

(针对正在用药的糖尿病患者)

糖尿病药物/胰岛素：

- 过量服用或服用时间不当

饮食：

- 忘了用餐或延迟进餐
- 食欲差或用餐时碳水化合物摄入量过少

运动：

- 活动量超过平常或运动过度

酒精：

- 空腹饮酒或饮酒过量

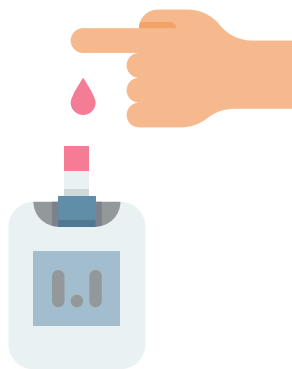
如何预防低血糖？

- 糖尿病药物/胰岛素的使用时间和剂量需严格遵循处方要求，包括与进餐时间的正确配搭。
- 即使再忙碌，也需要按时用餐。如果食欲不佳，可以尝试进食含碳水化合物的软食或流质食物（例如面包、粥和面条）。
- 备用含糖份的糖果或饮料，用于低血糖治疗。
- 在中等或剧烈活动前，需吃些含碳水化合物的零食。
- 限制酒精摄入，并与含碳水化合物的食物一起饮用。

何时需及早寻求医疗帮助？

如果您经常出现低血糖，需及早联系您的医疗团队或及时就诊。您的糖尿病药物/胰岛素的剂量可能需要调整。

请记住记录您所有血糖指数和相关事件，与供您的医疗团队参考。



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