

## 预防低血糖



定期检查血糖指数



定时服用药物



定时进餐



运动前检查血糖指数



限制酒精摄入



随身携带糖果

**B2B 诊所**  
陈笃生医院医疗中心, B2楼层

**联络号码**  
6357 0000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机  
扫描以上的二维码, 或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些信息对您有帮助吗? 如果您对所  
阅读的内容有任何意见或疑问, 请随  
时反馈至  
[patienteducation@tsh.com.sg](mailto:patienteducation@tsh.com.sg)

## 内分泌科部门

## 低血糖症管理



## 什么是低血糖症？

当血糖指数低于4mmol/L即为低血糖。

### 导致低血糖的因素

- 食欲差
- 不吃饭或不定时吃饭
- 做比平时更激烈的活动
- 服用不正确剂量的糖尿病药物
- 饮酒过量
- 肾或肝的功能恶化

### 低血糖症状



低血糖的症状因人而异。因此，最重要的是要了解自己的身体，并在出现症状或感到不适时进行血糖检查。

当您有低血糖症状时，应该注意：

- 血糖指数
- 症状发生的频率
- 症状什么时候发生

## 发生低血糖时应该如何处理

### 第一步骤：进行血糖检查

- 若您出现低血糖指数的症状，或感到不适，立即检查您的血糖指数。

### 第二步骤：若血糖指数低于4mmol/L，立刻采取以下行动

- 吃3-4粒糖果/葡萄糖片  
或
- 吃2-4茶匙糖/葡萄糖/蜜糖  
或
- 喝半杯果汁/汽水

### 第三步骤：15分钟后再次检查血糖指数

- 若您的血糖指数还是低于4mmol/L，重复步骤二。
- 否则，进行第四步骤。

### 第四步骤：进餐

- 若到进餐时间，请进食。
- 如果离进餐时间还有至少1个小时，请先吃一些面包或三片饼干加乳酪。



## 避免以下食品



### 什么是严重低血糖症？

严重低血糖症是指您的血糖指数过低，以至于需要他人协助治疗。这是糖尿病的紧急情况之一。若不及时治疗，可能会导致晕倒或癫痫发作。严重情况下，可能导致昏迷或死亡。

### 若您出现昏迷或晕倒，您身边的人应该怎么做

- 您的家人，朋友或同事应该注意以下低血糖治疗的四个步骤。
- 若有办法，立刻检查血糖指数。
- 立刻叫救护车。
- 若您昏迷，请勿喂您食物或饮料。
- 在您的脸颊内侧和牙龈涂糖浆或蜜糖，直到您清醒。
- 若您能进食的话，给您一杯含糖的饮料或点心。

注意：若您时常有低血糖症状，请立刻联系您的糖尿病医生或护士。