

低血糖

这是什么？

低血糖是指血糖水平低，是一个与糖尿病有关的最常见的问题。

服用过多的药物、吃得不够或锻炼太多可能会导致糖尿病患者的血糖低。如果不加以治疗，低血糖可能会导致严重的健康风险。有些低血糖的人没有任何症状，有些人则可能会有颤抖、饥饿、出汗和情绪变化。

我的家庭医生现在会做些什么？

家庭医生将确定低血糖的原因。家庭医生还将：

- 测试血糖水平
- 评估你的药物和剂量
- 教育你低血糖的体征和症状
- 检查你是否适合驾驶和操作重型机器
- 确保你家里有胰高血糖素应急包
- 如果需要，为你转介本地糖尿病专家

我的家庭医生将来会做些什么？

家庭医生将继续检查你的健康状况，并重新审查你的药物。你可能需要记录你的症状，并保持七天的血糖记录。

如果需要，家庭医生还可以转介你去接受糖尿病教育。

我能做些什么？

- 始终随身携带碳水化合物，并携带表明你患有糖尿病的身份ID。记录所有低血糖发作的情况。
- 尝试找出低血糖的原因，以便加以预防。

如果你怀疑低血糖，请遵循

15定律

15

吃 15 克快速起效碳水化合物，例如：

- 五个中等大小的啫喱糖豆
- 半杯果汁或非减肥用软饮料
- 三茶匙糖或蜂蜜

等待 15 分钟再重新测试血糖。

如果血糖仍然为 $<4.0\text{mmol/l}$ ，重复以上步骤。

如果你要在超过 15 分钟以后才会吃下一餐，则先吃一些长效碳水化合物，例如：

- 一块水果
- 一杯牛奶
- 一个三明治
- 一小桶低脂酸奶
- 两三块水果干

什么时候应该叫救护车？



如果你或你认识的人有严重的低血糖发作，请立即拨打三个零。

低血糖

都有哪些支持？

当地医院糖尿病服务

当地医院为需要专家护理的人开设糖尿病诊所。这些诊所可以提供评估、治疗和教育。

- Bankstown-Lidcombe 医院糖尿病服务: 致电9722 8366
- Fairfield医院糖尿病服务: 致电8738 4577
- Bowral区域医院糖尿病服务: 致电4861 0303
- Liverpool医院糖尿病服务: 致电8738 4539
- Macarthur糖尿病服务 (Campbelltown/Camden医院): 致电4634 4028

私人专家

你的家庭医生可以为你转诊去见私人专家。



我可以问医生什么问题？

- 预防低血糖的策略是什么？
- 我应该携带什么食物？
- 我怎么知道我是否有低血糖发作？
- 如果我有发作, 该怎么办？
- 在哪里可以了解有关预防的更多信息？



在哪里可以了解更多信息？

如果你想了解有关低血糖的更多信息, 以下资源可能有所帮助:

- 澳大利亚糖尿病协会: diabetesaustralia.com.au
 - 低血糖
 - 多元文化糖尿病门户网站
- 昆士兰州卫生部 - 管理严重低血糖的胰高血糖素: health.qld.gov.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区顾问委员会和本地家庭医生的认可