

高血糖

高血糖会影响人们的健康和生活。

当人们长期处于血糖偏高的状态下，眼睛，肾脏，神经系统以及心脏都会受到损害。高血糖也可能导致非常严重甚至危及生命的并发症，如糖尿病酮症酸中毒（DKA）和高渗性非酮症糖尿病昏迷（HHS）

高血糖的症状

- 极度疲劳
- 视线模糊
- 皮肤或嘴唇干燥
- 比平常更加感觉饥饿
- 异常口渴
- 大量排尿
- 体重减轻

引起高血糖的原因

- 饮食没有节制，尤其是糖分摄取过多
- 运动或体力活动不足
- 忘记服用糖尿病药物或注射胰岛素，服用错误剂量的糖尿病药物或注射错误剂量的胰岛素
- 打了已经失效的胰岛素（失效原因包括受热或已过期）
- 压力，疾病，病菌感染，受伤或手术

高血糖的治疗

- 按时服用糖尿病药物或注射胰岛素，在忘记按时服药的情况下，请立刻服用糖尿病药物或注射胰岛素
- 多喝白开水
- 增加监测血糖的频率，尽可能每四小时一次
- 注意高血糖发生的时间及频率
- 寻找高血糖的起因并做适当的调整，如有不确定，请向医生或糖尿病专科护士咨询
- 如果您是一型糖尿病患者，当血糖上升到 14 mmol/L 以上时，请检测尿液酮体（ketones）的水平
- 如果出现以下情况，请马上去离您家最近的紧急部门就诊：
 - 尿液中出现中量或者大量的酮体
 - 身体不适，不能如常进食饮水

- 出现 DKA 或者 HHS 症状，比如恶心，呕吐，腹痛，呼吸困难，呼吸时出现‘水果’的味道，意识下降
- 血糖指数持续升高

什么是酮体 (Ketone)

当胰岛素分泌不足时，身体不能吸收和利用血液中的葡萄糖，只好分解体内脂肪来提供能量。酮体是身体将脂肪转换成能量的产物。高血酮会伤害身体，导致生病，而且可能会引发非常危险的病症——糖尿病酮症酸中毒 (DKA)。

糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 通常发生于一型糖尿病患者，但有一些二型糖尿病患者也可能会出现糖尿病酮症酸中毒的症状。

血液里的酮体会通过尿液排出体外。

酮体的检测

您可以和糖尿病科专科护士讨论适合您的酮体检测方式 (检测尿液或血液)

如果有以下情况，您需要检测酮体指数：

- 血糖上升到 14 mmol/L 以上
- 生病
- 感觉恶心，呕吐或腹痛
- 呼吸困难并且呼吸时出现‘水果’味道
- 身体虚弱，思绪混乱或感觉困惑

以上症状说明您身体内有可能出现了高血酮的状况，一旦酮体指数升高，请立刻就医

酮体检测结果解析：

检测种类	水平			
	阴性	少量 (+)	中量 (++)	大量 (+++)
尿液酮体	阴性	少量 (+)	中量 (++)	大量 (+++)
血液酮体 (mmol/L)	0.0	< 0.6	0.6 - 1.5	> 1.5
您需要采取的措施	继续密切监测血糖	继续密切监测血糖和酮体指数，并喝足够的水	立刻到最近的诊所求诊	立刻去紧急部门就医