

低血糖

低血糖定义为血糖指数低于 4 mmol/L。

低血糖的症状包括：

- 疲劳
- 易怒
- 头晕
- 冒汗
- 饥饿
- 发抖
- 视觉模糊
- 头痛
- 心跳加速
- 焦虑

如果低血糖得不到及时的治疗，更严重的症状可能会出现，包括：

- 神志不清或行为异常
- 昏迷
- 癫痫发作

造成低血糖的原因：

- 不定时用餐
- 碳水化合物摄取量不足
- 糖尿病药物或者胰岛素剂量过大
- 运动过量
- 酗酒
- 身体不适

低血糖的治疗方法：

(此方法只适用于清醒并且可以吞咽的人；如果人已经昏迷不醒，请立即拨打急救电话 995)

1. 尽快测量血糖指数以确定它是否低于 4mmol/L。
2. 如果血糖指数低于 4 mmol/L, 请立刻摄取 15g*速效葡萄糖(任选一种):
 - 一杯果汁(250 毫升)
 - 一汤匙白糖或蜂蜜

- 3 到 4 颗葡萄糖片
 - 6 到 7 颗软糖(含糖)
 - 一杯 (320 毫升)汽水(含糖)
3. 15 分钟后再次测量血糖,
 - 如果血糖指数依旧低于 4 mmol/L, 重复上述治疗(2) 和 (3) 多一次
 - 如果**两次**治疗后, 血糖指数依旧低于 4 mmol/L, 请立即拨打急救电话 995
 - 如果血糖指数上升并高于 4 mmol/L, 请及时进餐 (假如接近用餐时间)。若非用餐时间, 可食用一些点心 (3 片饼干或 1 片面包), 这有助于避免低血糖的再次发生
 4. 请记录低血糖发生的时间及频率, 及时通知医生或者糖尿病专科护士, 以确保**您的治疗方案**得到针对性的调整。
 5. 建议随身携带速效葡萄糖, 以备低血糖发生时及时补充糖分。

***15g 碳水化合物信息可参考食物的营养标签**

Notes:

Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital

1 Jurong East Street 21, Singapore 609606

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.ntfgh.com.sg

www.jch.com.sg

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2023, Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital.

Information is correct at time of printing (Nov 2023) and subject to revision without prior notice.