

## 生病期间的糖尿病护理

在以下情形出现时，糖尿病患者必须对自己的糖尿病护理特别地注意和重视：

- 生病或感染病菌
- 受伤

因为在以上的情形中，您的血糖有可能会上升到一个危险水平而导致昏迷；另一方面，血糖也有可能因食欲下降而低于正常水平。

### 怎样预防血糖过高或过低而引起的并发症：

- 不可擅自停止服用糖尿病的药物或停止注射胰岛素
- 如果您正在服用糖尿病的药物，并且不能如常进食，您的药物剂量可能需要做出调整，请联系医生或糖尿病专科护士进行咨询
- 如果您已经学会如何调整胰岛素剂量，您可以自行调整胰岛素的剂量
- 多补充水分
- 即使没有胃口不能如常进食，您也应该尽量每隔一到两个小时，进食以下任何一项（每项都含有 15 克的碳水化合物）：
  - 3 片普通饼干
  - 1 片面包
  - 半碗粥（中碗）
  - 半碗通心粉/面汤
  - 3 汤匙的燕麦
  - 1 条小香蕉
  - 250 毫升或半杯含有水果的酸奶
  - 1 个鸡蛋大小的土豆煮的土豆泥
  - 半杯低脂牛奶
  - 半杯果汁
- 如果您是一型糖尿病患者，请每隔 4 小时检测一次血糖指数，并每隔 4 小时检测一次您的血液酮体或尿液酮体指数
- 如果您是二型糖尿病患者，请一天检测 4 次血糖指数

### 如果出现以下情形，请马上就诊：

- 生病或发烧好几天，并且病情没有好转
- 出现呕吐或腹泻 6 小时以上
- 尽管有服用糖尿病的药或按时注射胰岛素，但是血糖指数还是高于 14 mmol/L
- 尿液中出现中量或大量的酮体，或者血液酮体水平高于 0.5 mmol/L
- 感觉呼吸困难或困倦
- 呼吸时出现‘水果’味道或者嘴唇/舌头干裂