

血糖低 (低血糖)

您可以做很多事情来控制自己的血糖并过得很好。



低血糖是指低于健康范围的血葡萄糖低或血糖低。这通常是指您的血糖低于 70 mg/dL 时。您应该与您的糖尿病护理团队讨论您的血糖目标，以及对您来说过低的水平是多少。

您可能还听说过低血糖被描述为胰岛素反应或胰岛素休克。

病因

如果您有以下情况，您可能会出现低血糖：

- 服用某些药物并且碳水化合物吃得太少
- 漏餐或延迟进餐
- 接受过多的胰岛素或糖尿病药物 (询问您的糖尿病护理团队是否适用于您)
- 比平时更活跃
- 生病
- 没有吃足够的食物就喝酒

体征和症状

当您的血糖低时，可能是发生了以下情况：

颤抖



大汗淋漓



头晕



意识错乱和说话困难



饥饿



虚弱或疲倦



头痛



紧张或不安



或者您可能根本没有任何症状。

如果不治疗低血糖，它可能会变得严重并可能导致您昏倒。
如果低血糖对您来说是个问题，请咨询您的医生或糖尿病护理团队。



血糖低 (低血糖)

如果您认为自己有低血糖该怎么办

检查



- 如果您有任何低血糖症状，请立即检查您的血糖
- 如果您认为您的血糖低但当时无法检查，无论如何都要接受治疗

治疗



通过吃或喝 **15 克** 高糖食物或饮料来治疗，例如：

- 4 盎司 (½ 杯) 普通果汁 (如橙汁、苹果汁或葡萄汁)
- 4 片葡萄糖片或 1 管葡萄糖凝胶
- 1 汤匙糖、蜂蜜或玉米糖浆
- 4 盎司 (½ 杯) 普通汽水 (非节食)
- 2 汤匙葡萄干

等待



等待 **15 分钟**，然后再次检查您的血糖



- 如果仍然很低，再吃或喝高糖的食物或饮料
- 如果距您的下一餐时间超过一小时，请吃点零食以防止低血糖复发

请访问 www.NovoCare.com 以获取更多资源并注册免费的糖尿病支持计划！将您的智能手机摄像头对准二维码，以便在您手机上快速访问网站。



扫描我！

Novo Nordisk Inc. 允许复制此资料用于非营利性教育目的，但前提是资料以原始格式保存，且显示版权声明。Novo Nordisk Inc. 保留随时撤销此许可的权利。

NovoCare® 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

© 2022 Novo Nordisk 美国印刷 US22PAT00077 2022 年 11 月

www.NovoCare.com

