

過高過低： 血糖水平

Lows and highs: blood glucose levels

Traditional Chinese

何謂低血糖？

當血液裡的葡萄糖（血糖）低過您的目標水平（低於4mmol/L），您便出現低血糖或稱低血糖症 (hypoglycemia)。

低血糖水平有何徵兆？

您或會感到：

- 顫抖、頭暈、噁心
- 緊張、煩躁、焦慮
- 困惑、無法集中精神
- 飢餓
- 心率加速
- 流汗、頭痛
- 軟弱無力、昏昏欲睡
- 舌頭或嘴唇感麻痺或刺痛

低血糖（低血糖症）有何成因？

低血糖可以由以下因素引致：

- 體能活動較平常多
- 沒有準時進食
- 進食量少於您身體所需要
- 服藥過多
- 喝酒影響

我應如何處理低血糖？

如果您感受到低血糖徵兆，便要立即檢查血糖。為安全起見，即使您沒有攜帶血糖測量儀，仍要處理低血糖症狀。

進食或飲用快速作用的碳水化合物（15克）：

- 15克葡萄糖片（首選方法）
- 15 毫升（1湯匙）或3包餐用糖溶於水中
- 175毫升（3/4杯）果汁或普通汽水
- 6粒LifeSavers®（1粒=2.5克碳水化合物）
- 15毫升（1湯匙）蜂蜜（不適用於1歲以下小童）

低血糖可能瞬間發生，因此，您必需立即處理。如果您的血糖跌至很低水平，您或許需要其他人的協助。極低的血糖水平可以令您

- 困惑和迷失
- 失去知覺
- 急性抽搐

您應該經常佩戴 MedicAlert®，作為病症識別。您可以向醫生或糖尿病教育者詢問如何預防嚴重低血糖，以及其緊急治療法。

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464)

*這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。
《2013年臨床指引》版權屬



等10至15分鐘，然後再檢查血糖。如果仍然低：

- 重覆以上處理低血糖的方法
- 如果您距離下一次進餐超過一小時，或您將要運動，您應該吃點小食，例如半塊三明治或芝士加餅乾（任何含15克碳水化合物的食物加蛋白質食物）
- 檢討血糖下跌的成因，採取必要的改變步驟以免再次發生
- 等45-60分鐘然後才駕駛

何謂高血糖？

當您的空腹血糖水平達11mmol/L或以上，您或會：

- 感到口渴
- 小便較平日頻密，尤其是在夜間時
- 感到疲倦

高血糖（高血糖症）有何成因？

當食物、運動和藥物各因素不平衡時，便有機會出現高血糖。如果您患病或生活有壓力，亦可能導致高血糖。

如果我出現高血糖，應怎麼做？

遵照醫生、糖尿病教育者或醫護小組成員建議您的治療計劃。如果您經常有高血糖，您或需要致電或約見醫生，以：

- 調整餐飲計劃
- 調整體能活動
- 調整藥物及／或胰島素

在全國，加拿大糖尿病協會在致力研究根治糖尿病方法的同時，領導患者實行健康生活來對抗糖尿病。我們的支持者透過以社區為基礎的網絡，幫助我們為患者提供教育及服務，倡導本會宗旨，為根治糖尿病取得突破性進展，並將研究成果轉化成實際應用。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

 Canadian
Diabetes
Association

Related articles: *Diabetes, Type 1 The Basics, Type 2 The Basics, Staying Healthy with Diabetes*

diabetes.ca | 1-800 BANTING