

低血糖

(低血糖症)

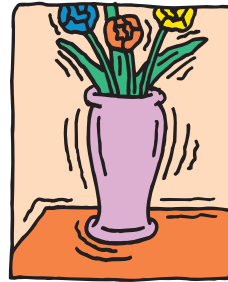
低血糖可能发生得很快。如果不马上治疗的话，低血糖能够导致医疗紧急事故。你甚至可能会晕过去。

常见的原因：有一顿饭未进餐或未食用足够的食物；服用过多胰岛素或糖尿病药物；活动量比平常大。

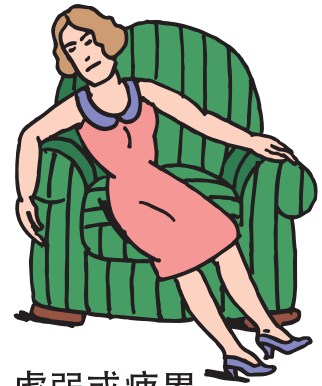
症状包括：



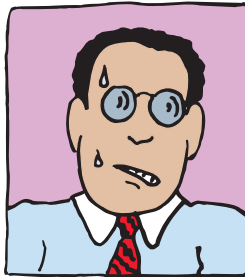
颤抖或晕眩



视力模糊



虚弱或疲累



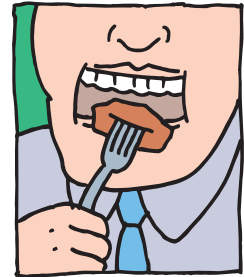
盗汗



易怒或紧张



头痛

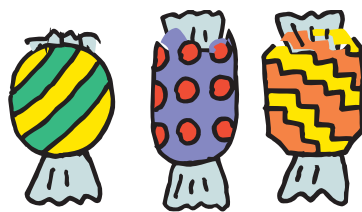


饥饿

该怎么做：



马上检查你的血糖。如果血糖低于70，进行低血糖治疗。如果你不能检查血糖，还是进行治疗，以确保安全。



治疗的方式是吃一份含有15克碳水化合物的速效高糖食物，例如：一汤匙食糖；3或4块硬糖；110毫升普通果汁或半罐非减肥汽水。



15分钟后检查你的血糖。如果血糖仍低于70，重复低血糖的治疗。如果你持续出现低血糖的问题，而你不知道为什么会这样，请致电你的医生或健康诊所。