

# 预防高血糖



定期检查血糖指数



按照饮食指导规定的饮食计划



限制酒精摄入



定时服用药物



时常运动



定期复诊

**B2B 诊所**  
陈笃生医院医疗中心, B2楼层

**联络号码**  
6357 0000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机  
扫描以上的二维码, 或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些信息对您有帮助吗? 如果您对所  
阅读的内容有任何意见或疑问, 请随  
时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

## 内分泌科部门

## 高血糖症管理



## 高血糖症是什么？

当血液中的糖分高于正常指数即为高血糖。这是因体内无法制造足够的胰岛素或者身体无法适当地使用胰岛素所造成。

胰岛素是胰腺分泌的荷尔蒙，能让身体细胞将糖分转换成能量。

## 造成高血糖的原因是什么？

造成高血糖症的原因很多。

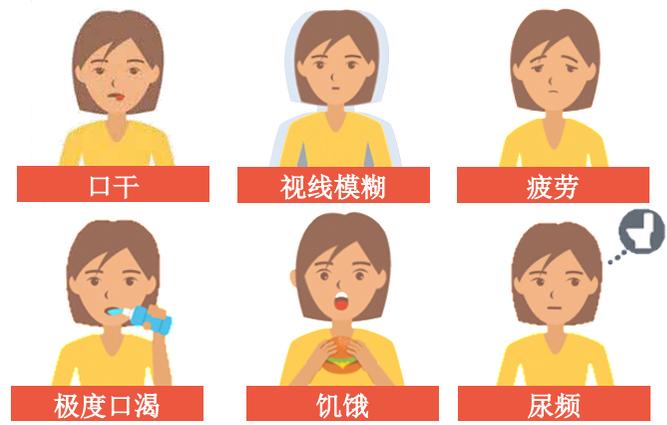
### 常见的原因可能是：

- 忘记服药
- 服药剂量错误
- 错误使用胰岛素（注射错误剂量，使用过期的胰岛素，或注射技巧错误）
- 没有按时进食
- 其它潜在的病情或发炎
- 运动量比平时少

### 其他的原因包括：

- 过量饮酒
- 服用其他药物（比如：类固醇）
- 过度治愈低血糖症

## 高血糖的常见症状



请把每天的饮食记录下来。并按照医生的建议观察自己的血糖指数。

## 高血糖如何影响身体？

如果糖尿病没有控制好，就会导致高血糖。

长期的高血糖可以导致以下的并发症：

- 血管损伤，导致心脏病或中风
- 眼睛损伤
- 肾脏损伤
- 神经损伤
- 皮肤感染

## 了解个人的血糖指数

	餐前 (mmol/L)	餐后2小时 (mmol/L)
良好	4.0-6.0	5.0-7.0
最佳	6.1-8.0	7.1-10.0
欠佳	8.1-10.0	10.1-13.0
不合格	>10.0	>13.0

“不合格”的血糖指数代表您的血糖太高。

## 如果血糖指数太高，应该做什么？

- 按照医生的指示多喝水
- 每4-6小时检查血糖指数
- 避免喝甜饮料
- 如果感到不适或有发炎症状，应该去看医生
- 如果需要调整类固醇药物，应该让您的医生或护士知道
- 按照医生的指示注射快速的胰岛素
- 保持活跃的生活习惯
- 减少压力
- 避免喝酒

如果没有及时治疗高血糖症，可能导致生命危险如糖尿病酮症酸中毒和高渗性高血糖症，并且必须住院。

### 如果您有以下症状，请立刻去看医生：

- 持续高血糖指数 (>13mmol/L) 或者血液里的酮体水平持续超过 1.5mmol/L
- 持续感到恶心或呕吐
- 持续的泻肚子
- 腹部疼痛
- 身体疲惫
- 思想混乱
- 气促
- 口腔干燥或无法保持足够的水分
- 呼吸有果味

如果您的血糖指数持续偏高，请联络您的糖尿病医生或护士。