

低血糖的健康宣教

一、什么是低血糖？

低血糖是指血液中的葡萄糖(血糖)水平低于正常值(通常为 $\leq 3.9 \text{ mmol/L}$)。它是糖尿病患者常见的急性并发症，但也可能因其他原因(如饮食不规律、过度运动等)发生于非糖尿病人群。

二、低血糖的常见症状

轻度症状：

心慌、手抖、出冷汗、饥饿感、乏力、头晕、面色苍白、注意力不集中、情绪烦躁或焦虑。

重度症状：

意识模糊、言语不清、抽搐、昏迷、甚至危及生命(罕见但需警惕)

三、哪些人容易发生低血糖？

1. 糖尿病患者(尤其是使用胰岛素或磺脲类药物者)。
2. 饮食不规律者(如过度节食、长时间未进食)。
3. 肝肾功能不全者(影响药物代谢)。
4. 老年人(症状感知能力下降)。
5. 剧烈运动或饮酒后未及时补充能量者。

四、如何预防低血糖？

1. 规律饮食

定时定量进餐，避免空腹时间过长($> 4\text{-}6$ 小时)。

糖尿病患者需根据药物作用时间调整加餐(如两餐间或

运动前加餐)。

2. 合理运动

避免空腹运动，运动前后监测血糖。

长时间运动需携带含糖食物(如饼干、糖果)。

3. 正确用药

严格遵医嘱用药，勿自行增减药物剂量。

胰岛素注射后按时进餐，避免延误。

4. 随身携带急救食品

如糖果、葡萄糖片、含糖饮料等，以备不时之需。

五、发生低血糖时如何应急处理？

清醒状态下的处理：

1. 立即补充 15 克快速升糖食物：

3-4 块方糖、半杯果汁(150ml)、1 大勺蜂蜜、或专用葡萄糖片。

5 分钟后复测血糖：

若血糖仍 $\leq 3.9 \text{ mmol/L}$ ，重复补充糖分。

3. 症状缓解后补充复合碳水化合物(如面包、饼干)，防止再次低血糖，

意识不清或昏迷时的处理：

切勿强行喂食，立即拨打急救电话(如 120)。若配备胰高血糖素针剂，可按说明书注射(需提前学习使用方法)。

六、何时需要就医？

1. 频繁发生低血糖(每周 ≥ 2 次)。

2. 低血糖原因不明(需排查疾病或药物因素)。

3. 自行处理后症状未缓解或加重。
4. 出现意识障碍、抽搐等严重情况。

七、日常监测与管理

1. 定期监测血糖：

糖尿病患者需根据医嘱监测空腹、餐前及夜间血糖。

2. 记录低血糖事件：

记录发生时间、症状、诱因和处理效果，便于医生调整治疗方案。

3. 教育家人和同事：

告知他们低血糖的症状和急救方法，以便及时获得帮助。

温馨提示

误区提醒：非糖尿病患者也可能因饮食或疾病发生低血糖，不可忽视！

急救禁忌：昏迷患者禁止喂水或固体食物，以免窒息！

低血糖是可防可控的，如有疑问，请及时咨询医生或专业医疗团队！

希望以上内容能帮助您更好地理解和管理低血糖！