

糖尿病：严重并发症低血糖

低血糖是糖尿病患者中最常见的由此病引发的严重并发症，归因于血糖（葡萄糖）含量急剧下降。

依据什么数值可以认为血糖（葡萄糖）的含量是低的？

- 毛细血管血糖（通过某个手指的“一次扎针”获得）含量低于50mg/dl。
- 由静脉抽血后获得的血糖含量低于60mg/dl。

所有的低血糖都是一样的吗？

存在不同种类的低血糖，依据从轻微的程度到昏迷的程度分类：

- 轻度-中度：病人觉察到症状，能自己接受和治疗病症。
- 重度：需要别人的帮助来恢复由此病症引发的局面。
- 低血糖昏迷状态：病人不省人事（这是一种非常严重的病情状态）。

有低血糖时我们如何能觉察到？

低血糖的症状是多样的，无论在糖尿病的多个病例或是单个病例中症状的体现都是不一样的。

对每个糖尿病患者来说重要的是，通过卫生部门的职业医生提供的健康教育获得良好的咨询，使自己有能力判断低血糖的起始并能对它做出反应。这可以让患者自己快速地找到这种病情更变的解决办法。

表现的症状可以是：

- 轻度-中度低血糖的表现症状：出汗，搔痒，颤抖，神经质，焦虑，心悸，饥饿感，热感。
- 重度低血糖的标志：意识紊乱，言语和行为举止的更变，痉挛，倦怠，不省人事。

为什么低血糖会激发？

- 由于胰岛素的过剩，血糖指数多变，这就要取决于血糖被吸收的速度和胰岛素起作用的时间。一些给糖尿病患者治疗的药片也可以导致低血糖。
- 由于进食的推迟或减少。
- 由于体育锻炼的增加。
- 其它原因：过度饮酒，肝脏疾病。



糖尿病理学教育

我们如何看待低血糖？

- 不应把接受胰岛素或药片的治疗作为恐惧或消极的原因。
- 对于一个在指导下的患者低血糖是容易治愈的，为此健康教育是很重要的。
- 不遵守进餐时间表和食物的种类是“血糖下降”的惯有的原因。
- 紧张而没有计划的体育锻炼也是惯有的原因之一。
- 如果在药物治疗中出现低血糖或反复出现低血糖症状，总是需要向您的医生咨询，来检查得病的原因，并且正确纠正习惯或对下一步的治疗进行修改。
- 低血糖的表现是与注射胰岛素的治疗很有联系的。
- 对您的糖尿病的良好控制可以在一个相当长的时间内带来毋庸置疑的好处，随时间可存在较少的并发症，由此消除患低血糖的危险。

在疑似患低血糖的病症前我能做什么？

- 如果有可能，快速做个毛细血管（手指）血糖测试并采取相应的行动。
- 如果没有可能，不要等待毛细血管血糖测试的结果，按照确认存在低血糖的状态采取行动。
- 马上摄入可以快速上升血液中的葡萄糖（糖）的食品（碳水化合物）。
 - 一杯鲜榨果汁，或两块方糖，或一小包白糖
 - 2-3小勺的糖或两粒糖果
 - 一杯可乐饮料或 两片纯葡萄糖药片
- 5-30分钟后如果继续症状可以重复相同的措施。
- 过后以更缓慢和延长进食时间的方式摄取食物（以下的另一种碳水化合物）提高葡萄糖（糖）的含量，用来避免低血糖的复发：
 - 1-2个水果或4-6片玛丽娅饼干
 - 20-40 克面包或2-3薄片烤面包
 - 2 杯牛奶或一杯牛奶加两片饼干
- 如果患者已昏迷，不要往他嘴里进食，对他注射葡萄糖针，并与医疗部门联系。
- 5-10分钟的控制后如没有好转，重新注射葡萄糖针。
- 如果由于饮酒的原因而引发低血糖，注射葡萄糖针是没有效果的，联系并接受医疗部门的帮助。
- 劝告所有靠胰岛素治疗的糖尿病病人，在家备一箱葡萄糖针（可以从您的医生处获取）。
- 向您的家人和亲近的人教授低血糖如何表现和随之采取的行动是非常重要的。

