

了解低血糖的症状

低血糖

每个人对低血糖的反应都不尽相同。了解您自己的体征和症状，并通过咨询医务人员来详细了解糖尿病的自我管理技巧，也可浏览 www.TeamingUp.us



出汗



颤抖



头晕



情绪变化/
意识模糊



饥饿



头痛



视力模糊



心跳加快



极度疲惫和脸色苍白

管理低血糖的步骤¹

1. 摄入 15 克葡萄糖或简单碳水化合物，例如：
 - 1 汤匙糖、蜂蜜或玉米糖浆
 - 4 盎司 (1/2 杯) 果汁或普通 (非减肥) 苏打水
 - 葡萄糖片剂或凝胶 (遵循包装上的说明)
 2. 等待 15 分钟，然后再次检查血糖
 3. 重复上述步骤，直到血糖恢复在正常范围内
 4. 一旦血糖恢复正常，请在 1 小时内吃零食或正餐
- 低血糖也可能没有症状，因此请按照医务人员建议的时间表检查血糖。

如遇紧急情况，请联系：

姓名 _____ 电话号码 _____

如果您确实遇到医疗紧急情况，请务必拨打 911。

¹低血糖。美国糖尿病协会网站。
<https://diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>

了解高血糖 的症状

高血糖

通过咨询医务人员来详细了解糖尿病的自我管理技巧，
也可浏览 www.TeamingUp.us



口干



极度口渴



嗜睡



尿频



胃痛/恶心



频繁尿床

管理高血糖的步骤²

如果您出现上述任何高血糖症状，
请咨询医务人员。

医务人员可能会调整您的：

- 膳食计划
- 日常体育活动
- 用药

与您的医务人员合作，确定您需要多久检查一次血糖水平。高血糖也可能没有症状，因此请按照医务人员建议的时间表检查血糖。

如遇紧急情况，请联系：

姓名 _____ 电话号码 _____

如果您确实遇到医疗紧急情况，请务必拨打 911。

²高血糖。美国糖尿病协会网站。

<https://diabetes.org/diabetes/medication-management/blood-glucose-testing-and-control/hyperglycemia>