

# 瞭解 低血糖 的症狀

低血糖

每個人對低血糖的反應都不同。瞭解您自己的體征和症狀，通過與您的醫療照護提供者交談以及通過訪問 [www.TeamingUp.us](http://www.TeamingUp.us) 來獲取有關糖尿病自我管理技巧的更多資訊



出汗



顫抖



頭暈



情緒變化/意識模糊



饑餓



頭痛



視力模糊



心跳加快



極度疲憊和臉色  
蒼白

## 管理低血糖的步驟<sup>1</sup>

1. 吃 15 克葡萄糖或簡單碳水化合物，如以下物質：
  - 1 湯匙糖、蜂蜜或玉米糖漿
  - 4 盎司 (1/2 杯) 果汁或普通 (非無糖) 蘇打水
  - 葡萄糖片劑或凝膠 (遵循包裝說明)
2. 等待 15 分鐘，然後再次檢查血糖
3. 重複上述步驟，直到血糖在正常範圍內
4. 一旦在正常範圍內，請在 1 小時內跟進零食或正餐

可能沒有症狀，因此請按照您的醫療照護提供者推薦的時間表檢查血糖。

如遇緊急情況，請聯繫：

名字 \_\_\_\_\_ 電話號碼 \_\_\_\_\_

如果您確實遇到醫療緊急情況，請務必撥打 **911**。

<sup>1</sup> 低血糖症 (低血糖)。美國糖尿病協會網站。  
<https://diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>

# 瞭解高血糖的症狀

高血糖

通過與您的醫療照護提供者交談以及通過訪問 [www.TeamingUp.us](http://www.TeamingUp.us) 來獲取有關糖尿病自我管理技巧的更多資訊



口幹



極度口渴



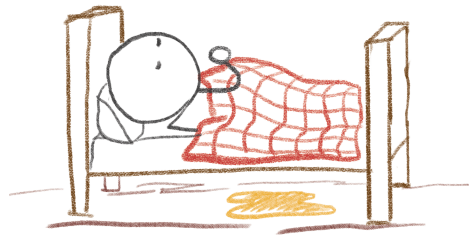
困乏



尿頻



胃痛/噁心



頻繁尿床

## 管理高血糖的步驟<sup>2</sup>

如果您出現上述任何高血糖症狀，請諮詢您的醫療照護提供者。

他或她可能會調整您的：

- 膳食計劃
- 日常體能活動
- 藥物

與您的醫療照護提供者合作，確定您需要多久檢查一次血糖水準。可能沒有症狀，因此請按照您的醫療照護提供者推薦的時間表檢查血糖。

如遇緊急情況，請聯繫：

名字 \_\_\_\_\_ 電話號碼 \_\_\_\_\_

如果您確實遇到醫療緊急情況，請務必撥打 **911**。

<sup>2</sup> 高血糖症（高血糖）。美國糖尿病協會網站。

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