健康公告

血糖控制

加州发展服务部

2024年3月

此公告是否有用?

请点击投票

控制血糖至关重要。血糖过高和过低都不是好事。这两种情况都会让人立时感觉不适，或是在以后的生活中不益健康。以下是有助于保持血糖健康的几点建议。资料来源：CDC、妙佑医疗国际

什么是血糖？它有何重要性？

血糖是指血液中的糖分，为人体提供能量。血液中的糖分来自摄入的食物。大多数人体都会不间断地工作，以保持血糖值始终介于健康范围内。

人体会产生一种名为胰岛素的激素，帮助管控人体使用和储存血糖的方式。糖尿病患者存在胰岛素分泌障碍，致使血糖值升至不健康水平。

资料来源：克利夫兰医学中心

健康和安全公告由发展服务部编制，旨在提醒接受服务的个人及其家庭和其他人等，留意在我们社区发现的特定风险。请接受以下调研，就本公告予以反馈，提出改进建议：公告调研

为何需要控制血糖？

控制血糖十分重要。血糖过高和过低都会导致严重的健康问题。血糖过低者会丧失正常思考和行动的能力。如果您的血糖过高且居高不下，随着时间的推移，这会损害身体。

资料来源：美国糖尿病学会

让血糖维持在正常范围内

以下是控制血糖的一些方法：

保持健康体重。咨询医生，明确自己的正常体重数值。

多吃新鲜果蔬。避开加工食品或包装食品。见《预防与健康：健康饮食》公告。

每天准时进餐。不要少吃一餐或几餐。

有规律地锻炼。

> 每天尽量至少锻炼20至25分钟。见《预防与健康：生理健康》公告。

避开含糖饮料，如苏打水和果汁。水是最健康的饮品！饮酒要适量，酒中含有大量糖。

资料来源：CDC

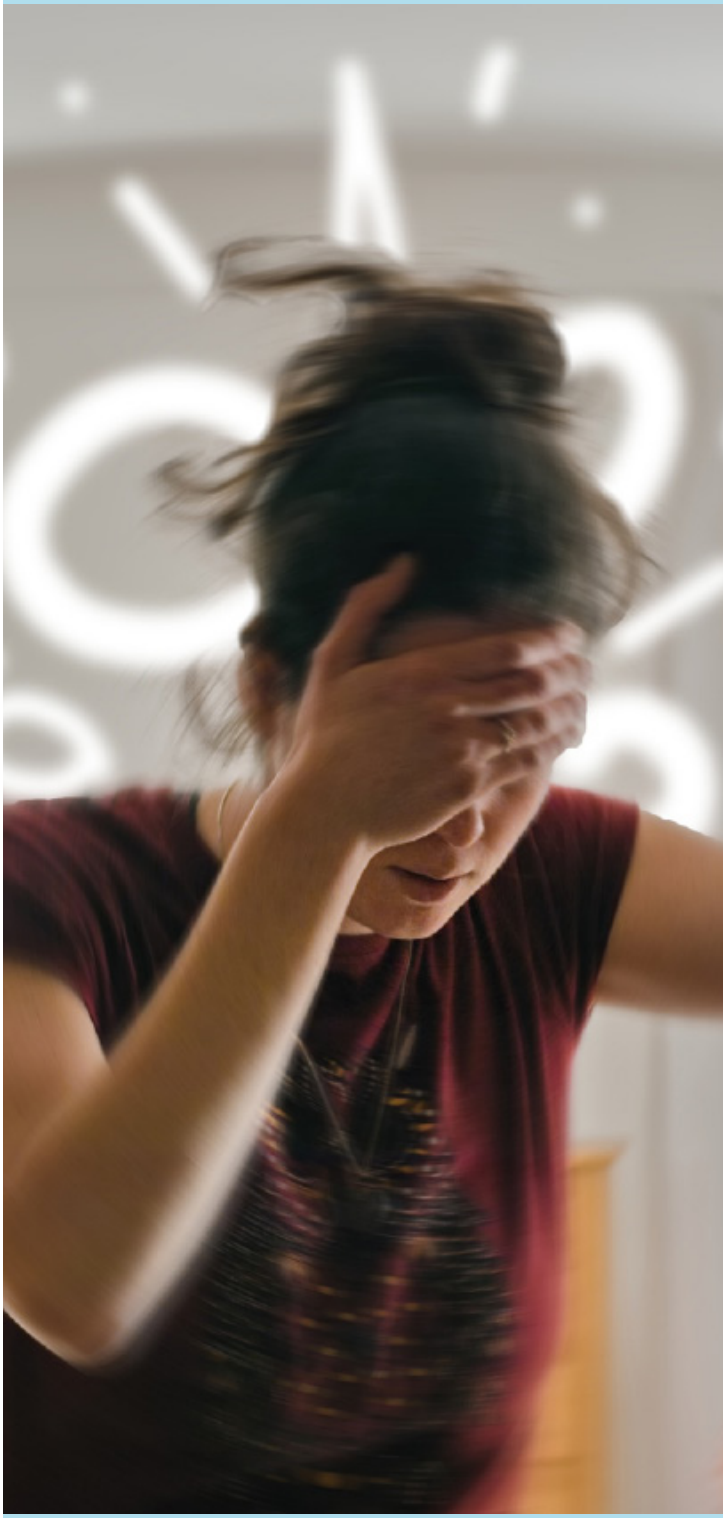
低血糖

低血糖的原因有很多，包括：

- 少进一餐
- 摄入的具体食物，包括一餐中的脂肪、蛋白质和纤维含量。
- 胰岛素水平。使用胰岛素治疗糖尿病的人士：
  - 胰岛素用量过大
  - 相比胰岛素用量，未摄入足量碳水化合物。
  - 使用胰岛素的时间
- 突然加大锻炼量，延长锻炼时间或加大锻炼强度。
- 身处高海拔地区
- 天气湿热
- 经期

低血糖体征因人而异。一般症状包括：

- 颤抖
- 出汗
- 紧张或焦虑
- 易怒或意识模糊
- 眩晕或头晕眼花
- 疲倦或虚弱感
- 饥饿或恶心
- 心跳过快或心律不齐
- 嘴唇、舌头或脸颊有刺痛或麻木感



低血糖(续)

低血糖具有危险性，应当立即治疗。如果您是糖尿病患者，或者知晓自己会出现低血糖症，那么，您需要了解自身症状，以便及早察知相应体征并妥善治疗。咨询您的支持团队和主治医生，了解您出现低血糖症状时可以摄入哪些食物/饮料。

若有低血糖的感觉，您可以立即进食，并告知支持团队。进食后等待15分钟，看看是否感觉好些。如果您有血糖监测仪，15分钟后测量一次血糖值。进食之后，血糖需要一段时间才能上升。请稍候片刻。

资料来源：CDC；CDC；妙佑医疗国际；DDS临床服务

何时拨打911

如果您担心自己血糖过低，随时可拨打911。

如果您在进食过后20分钟血糖仍然过低，或者常规治疗方式未起效。

向医生咨询您的特别需求，明确如何应对紧急情况。

- 您可能需要特殊设备（血糖监测仪或血糖仪）或应急药物（胰高血糖素），以备不时之需。

如果您认为自己存在低血糖或患有糖尿病，即使并无症状，也要向医疗专业人士咨询如何测定血糖值。血糖监测仪或动态血糖监测仪 (CGM) 是血糖检测工具。

资料来源：CDC；CDC；妙佑医疗国际；DDS临床服务

高血糖

血糖过高且居高不下会逐渐损害身体或造成并发症。高血糖的原因有很多，包括：

- 患病。
- 压力。
- 食量超过预期。
- 糖尿病患者未使用足量胰岛素，或未口服糖尿病治疗药物。

不同人的高血糖体征可能存在差别。一般症状包括：

- 十分疲累。
- 口渴。
- 视力模糊。
- 尿频。

资料来源：CDC

如果您存在高血糖状况，请咨询主治医生，了解如何将血糖值保持在健康范围内。

其他资源

- 《预防与健康：健康饮食》(ca.gov)
- 《预防与健康：生理健康》(ca.gov)