



# 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

控制血糖对于避免健康风险至关重要。这篇健康公告介绍了如何保持血糖健康, 以及如何应对高血糖和低血糖。控制血糖有助于预防或延缓长期重症健康问题, 如心脏病、视力丧失和肾病。请帮助您的支持对象了解维持血糖健康对改善身体健康、精力和情绪的积极作用。资料来源:[CDC](#)、[妙佑医疗国际](#)

## 什么是血糖?它有何重要性?

血糖是血液中提供能量的燃料。人体通过进食获取血糖。大多数人体都会不断努力将血糖值保持在健康范围内, 以满足能量需求。

胰岛素是大多数人体都会自然合成的一种激素。它帮助管控人体使用和储存血糖的方式。糖尿病患者难以合成胰岛素, 所以, 糖分会在血中积聚而不进入细胞。

资料来源:[克利夫兰医学中心](#)

## 不控制血糖有何风险?

控制血糖至关重要, 血糖值应当保持在健康范围内。正常情况下, 血糖值应介于80至130mg/DL之间。血糖过低者会丧失正常思考和机能运转的能力。血糖过高且居高不下会逐渐损害身体或造成并发症。

资料来源:[美国糖尿病学会](#)



健康和公告由发展服务部编制, 旨在提醒直接服务提供者、区域中心工作人员和其他人等, 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

# 低血糖

低血糖具有危险性,应当立即治疗。血糖值低于70mg/DL视为血糖偏低,低于55mg/DL为严重低血糖。

如果您的支持对象患有糖尿病或有低血糖史,请与该支持对象及其初级保健团队商讨如何定期安排检测血糖。了解个体的独特症状,以便及早发现和诊治低血糖。与负责个人的医疗保健团队讨论是否可用以及如何使用胰高血糖素试剂盒。

## 原因

低血糖的原因有很多,包括:

- 少进一餐;餐中的脂肪、蛋白质和纤维含量
- 饮酒
- 突然加大锻炼量
- 日程安排意外变化
- 身处高海拔地区;天气湿热;旅行期间青春期;经期
- 胰岛素使用者未控制胰岛素用量:
  - 胰岛素用量过大;
  - 相比胰岛素用量,未摄入足量碳水化合物;或者使用胰岛素的时间

## 辨别体征

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、头晕眼花或脚下不稳
- 疲劳、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

资料来源:[CDC](#);[CDC](#);妙佑医疗国际;[DDS临床服务](#)

## 治疗

如果您的支持对象患有糖尿病,请熟知血糖检测方法以及低血糖的应对办法。

遵医嘱采取低血糖疗法后,需要等待15分钟的起效时间。进食之后,血糖需要一段时间才能上升。如果支持对象配有血糖监测仪,请帮其检测血糖,15分钟后再检查其是否感觉好转。



## 何时拨打911



如果您担心有人严重低血糖(低于55mg/DL), 随时可拨打911

如果有人昏倒。

如果治疗后过了20分钟, 患者血糖仍然过低, 或者对常规有效疗法仍无反应。

资料来源:[CDC](#)

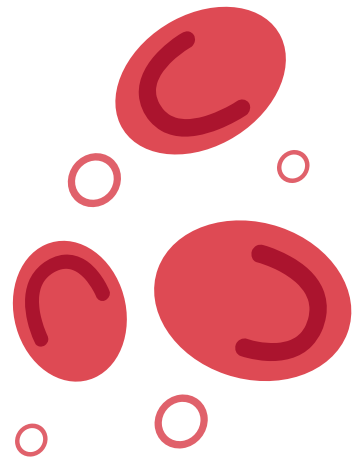
## 高血糖

高血糖会逐渐导致严重的长期健康问题。多种因素都会导致高血糖, 包括患病、压力、食量超过预期、胰岛素用量不足。

高血糖的症状包括:

- 十分疲累
- 口渴
- 视力模糊
- 尿频

资料来源:[CDC](#)



## 分享维持血糖健康的秘诀

帮助您的支持对象维持血糖平稳正常, 鼓励其:

监控血糖波动, 了解血糖升降的诱因。

保持理想的体重。与个人及其责任医生探讨其理想体重。

保持健康均衡饮食, 全面摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物和健康蛋白质。帮助您的支持对象选择营养食品, 限制摄入饱和脂肪、反式脂肪、糖、盐含量较高的食物。少吃加工食品和包装食品。[见《预防与健康: 健康饮食》公告。](#)

保持健康的食物配比。

■ 一餐包含一半蔬菜, 四分之一瘦蛋白, 四分之一谷物或淀粉类食物。

每天定时进餐。建议不要少吃一餐或几餐。

## 分享维持血糖健康的秘诀(续)

帮助您的支持对象记录其摄入的食物和饮料。

经常锻炼和参加体育活动。鼓励其每天至少进行20至25分钟的体育活动。[见《预防与健康：生理健康》公告。](#)

喝水, 不喝苏打水、果汁等含糖饮料。

少饮酒。

## 统计数据

数据显示, 2023年1月1日至6月30日期间, 共有**101**例与糖尿病相关的计划外住院

区域中心目前支持

**11,383**名糖尿病患者。

[DDS特殊事件报告 (SIR) 数据]



### 其他资源

- [《预防与健康:健康饮食》\(ca.gov\)](#)
- [《预防与健康:生理健康》\(ca.gov\)](#)
- [血糖值 | ADA \(diabetes.org\)](#)