



健康公告

血糖管理

加州發展服務部

2024 年 3 月



這個公告有用嗎？

管理血液中的糖分（血糖）水平非常重要。您不希望您的血糖過高或過低。其中任何一種都會讓您立刻生病，或是以後的生活不健康。以下是一些有助於維持健康血糖水平的提示。[資料來源：疾病預防控制中心, 梅奧診所](#)

什麼是血糖以及血糖為何重要？

血糖，也稱為血葡萄糖，是血液中為身體提供能量的糖分。血液中的糖來自您所吃的食物。大多數身體元素一直在工作，將血糖水平保持在健康範圍內。

您的身體產生一種稱為胰島素的激素，幫助控制您的身體使用和儲存血糖的方式。糖尿病患者產生胰島素方面有問題，這使他們的血糖水平升高到不健康的水平。

[資料來源：克利夫蘭診所](#)



健康與安全公告由發展服務部製作，旨在提醒個人、家庭和其他人注意我們社區發現的特定風險。請透過此調查提供有關此公告的反饋以及我們可以做得更好的方面：[公告調查](#)

為什麼我需要管理我的血糖？

管理血糖很重要。血糖過高或過低都會導致嚴重的健康問題。如果您的血糖水平過低，您可能會失去正常思考和行動的能力。如果您的血糖水平過高並保持在高水平，隨著時間的推移，它們會對您的身體造成損害。

資料來源：[美國糖尿病協會](#)



保持血糖在正常範圍內

您可以採取以下措施來控制血糖：

保持健康的體重。與您的醫生討論您的體重應該是多少。

吃新鮮水果和蔬菜。避免加工或包裝食品。[請參閱預防與健康：健康飲食公告。](#)

每天在同一時間進餐。不要錯過吃飯。

定期運動。

嘗試進行每天至少 20-25 分鐘的體能活動。[請參閱預防與健康：身體健康公告。](#)

避免喝蘇打水或果汁等含糖飲料。水是您能喝的最健康的東西！

不要喝太多酒，裡面含有大量糖分。

資料來源：[疾病預防控制中心](#)

低血糖（低血糖）

低血糖有多種原因，包括：

錯過了一頓飯

您吃什麼，包括一餐含有多少脂肪、蛋白質和纖維。

您的胰島素水平。對於注射胰島素來控制糖尿病的人：

注射過多胰島素

沒有攝取足夠的碳水化合物（或碳水化合物）來滿足您注射胰島素的需要。

注射胰島素的時間

比平常運動更多，或比平常運動時間更長或強度更大。

在高海拔地區度過一段時間

潮濕炎熱的天氣

經期

每個人的低血糖症狀都不同。常見症狀包括：

搖晃

流汗

緊張或焦慮

煩躁或混亂

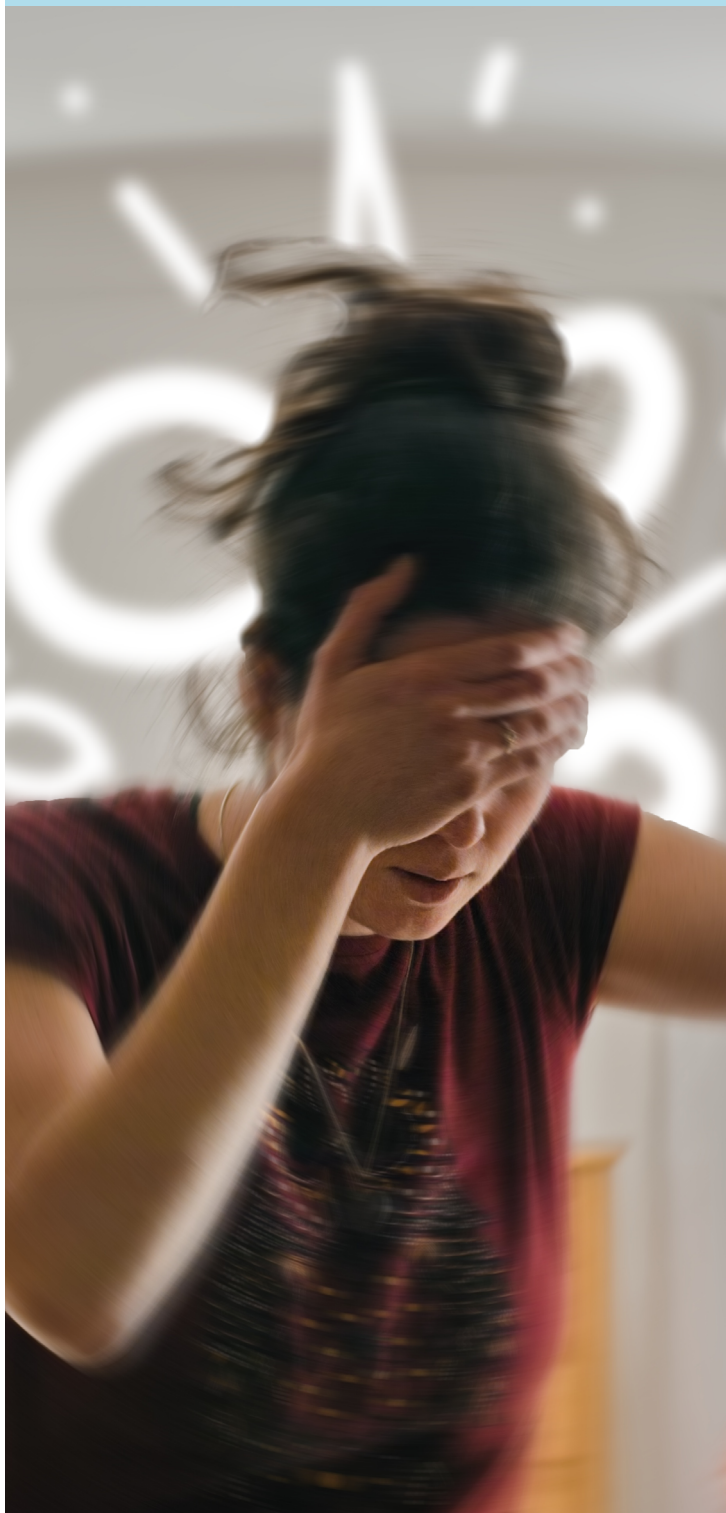
頭昏或頭暈

感覺疲倦或虛弱

飢餓或噁心

心跳不規律或過快

嘴唇、舌頭或臉頰刺痛或麻木



低血糖 (續)

低血糖可能很危險，應立即治療。如果您患有糖尿病或知道自己可能出現低血糖，請了解您的症狀，以便儘早發現症狀並進行治療。如果您出現低血糖，請諮詢您的支援團隊和醫生，了解您可以吃什麼或喝什麼。

如果您感覺血糖低，請立即吃或喝一些東西，並與您的支援團隊交談。然後，等待 15 分鐘，看看您是否感覺好些。如果您有血糖監測儀，請在 15 分鐘後檢查您的血糖值。進食或飲水後血糖需要一段時間才能升高。給它時間工作。

資料來源：[疾病預防控制中心](#)；
[疾病預防控制中心](#)；[梅奧診所](#)；[DDS 臨床服務](#)



何時撥打 911

每當您擔心血糖過低時，請撥打 911。

如果您在吃東西或喝東西後 20 分鐘內血糖仍然過低，或者您的常規治療不起作用。

與您的醫生討論您的獨特需求以及緊急情況下該怎麼做。

您可能需要手邊有特殊設備（血糖監測儀或血糖儀）或急救藥物（胰高血糖素）以備不時之需。

如果您認為自己患有低血糖或患有糖尿病，即使您沒有症狀，也請諮詢醫療專業人員如何檢查您的血糖值。血糖監測儀或連續血糖監測儀 (CGM) 是用來幫助檢查血糖的工具。

資料來源：[疾病預防控制中心](#)；[疾病預防控制中心](#)；[梅奧診所](#)；[DDS 臨床服務](#)

高血糖（高血糖）

如果血糖水平過高並保持在高水平，隨著時間的推移，可能會對身體造成損害或併發症。許多因素都會導致高血糖，包括：

- 生病。
- 受到壓力。
- 吃的比計劃的多。
- 如果您患有糖尿病，沒有獲得足夠的胰島素，或正在服用糖尿病口服藥物。

每個人的高血糖症狀可能都不同。常見症狀包括：

- 感覺很累。
- 感到口渴。
- 視力模糊。
- 需要更頻繁地排尿。

資料來源：[疾病預防控制中心](#)

如果您的血糖高，請諮詢您的醫生如何將其保持在健康範圍內。



其他資源

-  [預防與健康：Healthy Diet \(ca.gov\)](#)
-  [預防與健康：Physical Health \(ca.gov\)](#)