

糖尿病及低血葡萄糖的飲食指南

糖尿病及低血葡萄糖（簡稱血糖）

本簡訊所載資料可以幫助您預防低血糖，以及處理低血糖。低血糖或血糖過低症（hypoglycemia），一般是指血液中葡萄糖的濃度低於4.0 mmol/L（毫摩尔 / 升）的水平。當您所使用的糖尿病藥物（胰島素或藥丸）、所攝取的食物與運動量失卻平衡時，便可引發低血糖的情況。低血糖有輕微、中度和嚴重之分，以下提示，會幫助您預防和治理低血糖。



您可採取的步驟

預防低血糖

低血糖通常可透過下列方法預防：

- 在正確的用藥時間使用正確劑量的糖尿病藥物（胰島素或藥丸）。
- 定時進食，不可減餐。
- 如有需要，在做運動之前，多進食碳水化合物。
- 如果您使用胰島素，須在運動之前、運動期間，特別是運動後的數小時內，量度血糖濃度。此舉可幫助您知道運動如何影響您的血糖水平，以及在您運動時，協助您控制血糖水平。

喝酒可以導致血糖水平過低。如果您要喝酒，最好同時吃點東西。關於喝酒須注意的事項，可請教您的醫生。

治理低血糖

- 如果您出現低血糖的情況，必須迅速服用一些糖來治理。如有可能，在治理低血糖情況之前，應量度血糖水平；如無法進行量度，可逕行治理，以策萬全。
- 慎防過度治理低血糖，因為這或會導致血糖飆升過高。如果您經常需要治理低血糖，也可能會令體重上升。

- *如果您只是服用acarbose (Glucobay® 或 Prandase®)，或同時使用胰島素或服用其他控制糖尿病藥丸，治理低血糖時便須服食葡萄糖 (dextrose) 丸，如沒有葡萄糖丸，則可服用蜂蜜，或喝奶1杯至1½杯。如果您正在服用acarbose (Glucobay® 或 Prandase®)，含食用糖 (蔗糖) 的食物和飲料便不能將血糖水平提升。

以下圖表，為您說明低血糖的程度、徵狀和治理方法。

低血糖程度	徵狀	治理方法 *如正服用acarbose，處理方法見上文
輕微或中度	<p>輕微 - 發抖或顫抖，心跳急速、冒汗、焦慮不安、飢餓、噁心、刺痛感覺</p> <p>中度 - 徵狀同上，加上精神無法集中、困惑、虛弱、睏倦、暈旋、頭疼、說話困難、視力改變</p>	<p>攝取15克碳水化合物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 葡萄糖丸3顆 (BD牌產品)，或 • 葡萄糖丸5顆 (Dextro Energy® 產品)，或 • LifeSavers® 6顆，或 • 糖15毫升 (3茶匙)，或 • 蜂蜜15毫升 (1湯匙)，或 • 果汁或汽水175毫升 (3/4杯) <p>等候15分鐘，如血糖仍低於4.0 mmol/L，依此方法重覆處理一次</p>

低血糖程度	徵狀	治理方法 * 如正服用acarbose, 處理方法 見上文
嚴重 (血糖水平通常低於2.8 mmol/L)	同上, 但已惡化, 以至您需要別人幫助處理低血糖情況。您可能會失去知覺。	<p>攝取20克碳水化合物, 例如:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 葡萄糖丸4 顆 (BD牌產品), 或 ● 葡萄糖丸7顆 (Dextro Energy® 產品), 或 ● 果汁或汽水250毫升 (1杯), 或 ● LifeSavers® 8顆, 或 ● 糖25毫升 (5茶匙) <p>等候15分鐘, 如血糖仍低於4.0 mmol/L, 再以攝取15克碳水化合物的方法處理一次。</p>
嚴重	同上, 但徵狀已惡化至您失去知覺的地步。	必須聯絡緊急救護服務。或需注射 glucagon (高血糖素)。

- 處理低血糖後, 如已到用膳或小吃時間, 則如常進食, 以預防低血糖情況重現。如尚有超過1小時才用膳, 可略進小吃, 例如1片麵包加1片肉或干酪 (芝士) 或1湯匙花生醬。您的膳食或小吃應含有15克碳水化合物和一些蛋白質。



其他資訊來源

HealthLinkBC（卑詩健康結連） www.HealthLinkBC.ca。提供醫學上認可的非緊急健康資訊。

Dietitian Services（營養師服務）簡訊。下列簡訊以郵遞方式發送（請電8-1-1要求寄遞）；或可到網址 www.dialadietitian.org下載：

- Diabetes Resource List（《糖尿病資源表》，英文版）
- Healthy Eating for Diabetes（《糖尿病的健康飲食》，英文版）
- Healthy Carbohydrates for Diabetes（《適合糖尿病的健康碳水化合物食物》，英文版）

Canadian Diabetes Association（加拿大糖尿病協會）"Just the Basics"（「糖尿病飲食基要知識」）：

<http://www.diabetes.ca/files/chinese/Just-the-basics-Chinese.pdf>

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。

資訊分發組織：

HealthLink BC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/dietitian> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。