

糖尿病患者也要防控低血糖

杨茂君

成都市双流区第一人民医院（四川大学华西空港医院） 610000

〔中图分类号〕R587.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165（2024）01-056-01

糖尿病是一种常见的慢性疾病，患者需要长期进行血糖控制。然而，除了高血糖，糖尿病患者还需要警惕低血糖的发生。本文将通俗易懂地介绍低血糖的原因，并提供对应的饮食、用药、作息、体位管理以及多种安全防护注意事项指导，以关照到患者与家属的心理接受度。

低血糖是指血糖水平过低，常见于糖尿病患者使用胰岛素或某些口服降糖药物后。以下是低血糖发生的原因：

1. 饮食不规律：糖尿病患者如果不按时进食或饮食摄入不足，可能导致血糖过低。
2. 运动过度：过度运动会消耗大量的血糖，如果不及及时补充，就容易引发低血糖。
3. 胰岛素或口服降糖药物过量：糖尿病患者在使用胰岛素或口服降糖药物时，如果用量过大或时间不当，可能导致血糖过低。
4. 酒精摄入过多：酒精会干扰肝脏释放葡萄糖的功能，导致血糖下降。

为了防控低血糖，糖尿病患者需要注意以下方面：

1. 合理饮食：定时定量进食，避免过度饥饿或暴饮暴食。饮食应以低脂、高纤维、低糖为主，避免过多摄入简单糖和高糖食物。
2. 用药规范：按照医生的建议正确使用胰岛素或口服降糖药物，不可随意增减剂量或更改用药时间。
3. 合理安排运动：适量的运动对糖尿病患者有益，但要避免过度运动，尤其是在胰岛素或口服降糖药物的作用下。
4. 规律作息：保持规律的作息时间，充足的睡眠有助于维持血糖稳定。
5. 注意体位管理：突然从躺卧位或坐位起立时，容易引发低血糖。糖尿病患者起床或起立前应该缓慢转换体位，避免血压骤降。
6. 安全防护注意事项：糖尿病患者应该随身携带一些含糖食物或饮料，如果汁、糖果等，以备发生低血糖时及时补充。同时，家人和同事朋友也应该了解糖尿病患者的情况，以便在需要时提供帮助。
7. 定期监测血糖：糖尿病患者应该定期监测血糖水平，特别是在使用胰岛素或口服降糖药物后。通过监测血糖，可以及时发现低血糖的迹象，并采取相应的措施。
8. 学习低血糖的症状：糖尿病患者和家属应该学习低血糖的症状，如头晕、出汗、心悸、颤抖、饥饿感等。一旦出现这些症状，应该及时采取补充血糖的措施。

9. 增加碳水化合物的摄入：当出现低血糖症状时，糖尿病患者可以立即摄入一些含有快速消化碳水化合物的食物，如果汁、糖果、蜂蜜等，以迅速提升血糖水平。

10. 建立紧急联系方式：糖尿病患者和家属应该建立紧急联系方式，如医生的电话号码、急救电话等，以便在发生低血糖紧急情况时能够及时求助。

11. 加强自我管理能力：糖尿病患者应该加强自我管理能力，学会根据自身情况调整饮食、用药和运动等，以维持血糖的稳定。

12. 定期复诊和检查：糖尿病患者应该定期复诊和进行相关检查，如血糖、肾功能、眼底等，以及时发现并处理潜在的低血糖风险因素。

13. 建立健康的生活习惯：糖尿病患者应该养成健康的生活习惯，如戒烟、限制咖啡因摄入、减少压力等，这些因素都可能影响血糖水平的稳定。

14. 加强健康教育：糖尿病患者和家属可以参加相关的健康教育课程或小组活动，学习更多关于糖尿病和低血糖的知识，提高对低血糖的认识和应对能力。

15. 寻求社会支持：糖尿病患者可以加入糖尿病患者互助组织或社群，与其他患者交流经验和情感支持，共同面对低血糖的挑战。

16. 定期进行血糖日记记录：糖尿病患者可以定期记录血糖水平的变化，包括饮食、运动、用药等因素的影响，以便更好地了解自身情况和调整防控措施。

17. 紧急情况下的应对措施：糖尿病患者和家属应该学习紧急情况下低血糖的应对措施，如使用葡萄糖凝胶或果汁等口服补充血糖，或者使用胰高血糖素自动注射器等应急设备。

18. 心理支持和心理调适：糖尿病患者和家属应该寻求心理支持和心理调适，如参加心理咨询、加入支持小组等，以应对糖尿病带来的心理压力和焦虑。

19. 健康生活方式的培养：糖尿病患者和家属应该培养健康的生活方式，包括适量的运动、充足的睡眠、减轻压力等，以维持整体健康和提高抵抗力。

综上所述，除了上述提到的防控低血糖的措施，糖尿病患者还可以学习紧急情况下的应对措施、定期进行医学评估、建立紧密的医患关系、培养健康饮食习惯、寻求心理支持和心理调适、定期进行体检以及培养健康生活方式等。这些补充措施可以帮助糖尿病患者更好地防控低血糖，并提升实际的护理价值。