

# 什么是低血糖？

低血糖（也称低血糖水平）在血糖水平(BGL)降至4mmol/L以下或接近4mmol/L但是出现低血糖症状时发生。

## 什么因素导致低血糖？

- 进行身体运动
- 没有按时吃或漏过正餐或快餐
- 没有摄入足够的碳水化合物
- 胰岛素过多

## 低血糖的症状

可包括：

- 头疼
- 面色苍白
- 出汗
- 易怒
- 战栗
- 感到饥饿
- 哭泣
- 感觉或行为紊乱



如果有疑问，先对低血糖进行治疗，然后做血糖检测

**一旦BGL低于4mmol/L，那么即使没有症状也需要进行治疗**

## 治疗

### 轻度至中度低血糖

如果孩子意识清醒，而且BGL为4mmol/L或低于4mmol/L，则采取以下步骤：

### 步骤1

喂食以下任何一种食物。您可能需要哄着孩子吃或喝

- 1/3-1/2杯果汁或一小包果汁或
- 2-3茶匙的糖或蜂蜜或
- 5-7粒软心豆粒糖或
- 1/3-1/2罐软饮料（含糖）或
- 相当于10-15克的葡萄糖片



## 步骤2

接着食用一些碳水化合物食物，如水果、一个三明治或几块饼干。如果低血糖正好发生在正餐或快餐之时，则以正餐或快餐取代上述碳水化合物食物。



如果您的孩子使用胰岛素泵、Lantus 或Levemir，则他们可能无需进行步骤2

通常症状会在10-15分钟后消失。但是如果BGL持续较低而且症状仍然存在，则需重复步骤1，并且陪伴在孩子身边。

## 重度低血糖

如果孩子出现痉挛或昏迷，则需紧急救护！

- 不要尝试通过口腔喂任何东西
- 让孩子以昏迷或恢复时的姿势侧卧，保持空气流通
- 拨打急救电话（000），用英语说（如果可能）发生“diabetes emergency/糖尿病紧急情况”（如果交流有困难，急救中心会使用传译员服务），或者如果有高血糖素，而您又经过注射训练，则进行高血糖素\*注射
- 救护人员到达之前，和孩子待在一起

*\*高血糖素是一种提升BGL的激素，注射在腿部上前侧的大束肌肉上。*

注意低血糖可能会在运动后16小时内发生。您可以通过增加血糖检测次数、给孩子多吃些碳水化合物及/或改变胰岛素剂量来降低晚些发生低血糖的风险。

**欲获得更多信息，请致电1300 136 588 或登录网站: [www.diabeteskidsandteens.com.au](http://www.diabeteskidsandteens.com.au)**

## 需要传译员？

有困难理解或讲英语的人可得到免费电话传译的服务。此服务由移民、多元文化及土著事务局（DIMIA）的笔译及口译服务（TIS）提供。

TIS可联系将近2000种语言及方言的传译员，对多数要求能立即作出回应。

联系传译员：



1. 只要拨打131 450要求电话传译服务。
2. 解释打电话的目的，如需要同澳洲糖尿病协会的教育人员/营养专家讲话。
3. 接线员会将您同所需语言的传译员及澳洲糖尿病协会的健康专业人士连线，以建立三方面的交谈。

此免费服务是由澳洲糖尿病协会设立的，澳洲政府健康及老龄局将会给予协助进行推广。