

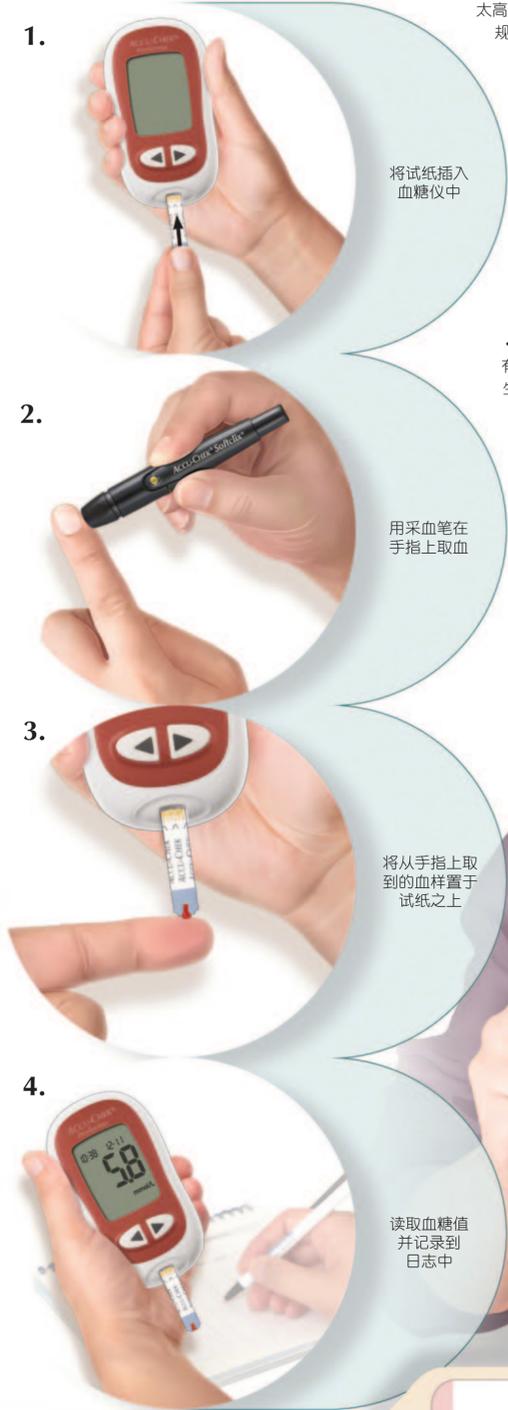
# 了解糖尿病：自我监测血糖

## 血糖仪的使用很简单

定期使用血糖仪检测你的血糖含量是控制糖尿病最基本的一步。有些人说当血糖含量太高或太低时，他们都可以感觉到，但那是绝对的谬论。要控制好糖尿病，保持规定饮食、运动及药物的准确性都是非常必要的。

日记能帮你记录下血糖水平变化：

- 观察一天之内血糖值的变化帮助你更好的规划饮食、活动及药物治疗。
- 了解一些食物是如何改变你的血糖值。
- 找出有效运动是如何降低你的血糖值。
- 所记录的信息有助于帮助医生选择适合你的病情的药物。



将试纸插入血糖仪中

用采血笔在手指上取血

将从手指上取到的血样置于试纸之上

读取血糖值并记录到日志中

## 控制糖尿病

### 保持一个良好的血糖水平

保持良好血糖水平最好的办法就是平衡饮食，加上常规锻炼及规律合理的应用药物。尽可能去了解关于糖尿病的知识，了解规定饮食、锻炼和药物三者是如何共同作用维持健康血糖水平的。此外，除了能控制糖尿病，合理饮食及锻炼还可以帮助控制体重及降低血压、胆固醇含量。锻炼的活动量不需要很大，一天适当的锻炼三十分钟甚至是散步都能有助于降低血糖含量。

### 出门需要随身带哪些东西？

当你出门在外的时候需要格外小心，确保自己可以控制病情。记住带上这些：药物（胰岛素或胰高血糖素），葡萄糖片或硬糖（以防可能出现低血糖症），当然还有血糖仪。



旅行袋

血糖仪

试纸条

采血笔

### 血糖水平过低时该怎么办？

虽然糖尿病患者时常关心如何降低血糖水平，血糖过低（低于3.8mmol/L）的情况也是可能会出现，这样的情况称为低血糖症。

造成低血糖症的原因通常有：

- 摄入过量胰岛素或口服降糖药
- 进食时未摄入足够食物
- 遗漏或推迟正常饮食
- 在未改变食谱或药物的情况下运动过量
- 未进食的情况下饮用酒精

症状包括有：

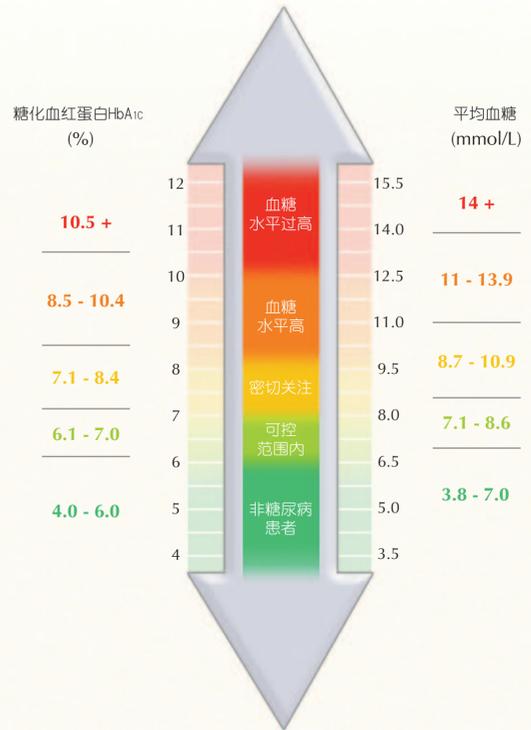
- 身体摇晃
- 阵发饥饿感
- 易怒
- 心跳过速
- 多汗
- 无法清楚地思考
- 可能会失去知觉
- 发音含糊
- 步履蹒跚
- 表现出如同醉酒的现象

如果以上任何一种症状出现而你身边就有检测血糖的仪器的话，请立刻测试血糖值。如果血糖水平过低（低于3.8mmol/L），你需要立刻治疗低血糖。

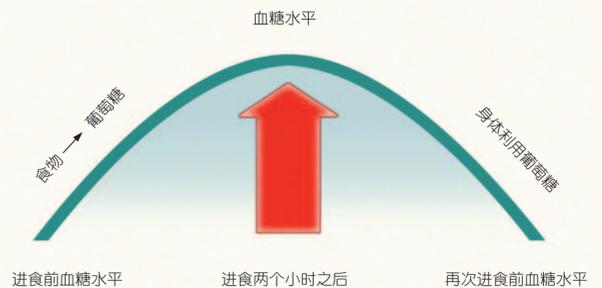
食用以下糖类—包括食物，摄取大约15克碳水化合物。

- 3片葡萄糖片
- 半杯（4盎司）果汁或普通的苏打水
- 6或7片硬糖
- 1汤匙糖

## 血糖水平表



## 饮食是如何影响血糖水平的？



葡萄糖来自于你每天所食用的含碳水化合物的食物，也是身体所耗能量的第一来源。进食完毕后，随着食物被肠道吸收，血液中葡萄糖含量便会上升，这会刺激胰腺分泌胰岛素进入血液。在胰岛素的作用下，细胞便会从血液中搬运葡萄糖并利用其生产细胞活动所需的能量。随着细胞不停地从血液中运走葡萄糖，血液中的糖含量便逐渐降低。

## 向你的医生咨询：

- 我需要在家里使用血糖仪检测血糖水平吗？
- 多久检测一次血糖？
- 检测血糖的目的是什么？
- 当我的血糖过高或过低时，会出现何种症状？
- 我该如何调节生活方式及饮食以帮助控制血糖水平？
- 我的药物/胰岛素会产生哪些副作用？
- 糖尿病的长期并发症有哪些？该如何避免？
- 我该多久看一次医生以期达到治疗糖尿病的最佳效果？