



糖尿病護理

高血糖

高血糖是指血液中有過多稱為葡萄糖的糖類。高血糖又被稱為hyperglycemia（高血糖）。人體的細胞需要血糖。正常血糖含量為70-100。如果您的血糖含量高於126，您可能患有糖尿病。**A1c**測試可以測量血糖含量。可以在醫生診所進行此測試。**A1c**含量超過7%即表示含量過高。

您或許不覺得有任何高血糖的徵兆，但您體內可能已有損害。多年的高血糖可損害眼睛、腎臟、血管、心臟、神經和腳。

原因

高血糖可發生在有糖尿病時，患有糖尿病的身體無法製造足夠的胰島素，或者不能如常地使用胰島素。高血糖的狀況可能會因為下列因素而變得更糟：

- 壓力
- 感染或疾病
- 某些藥物，如類固醇
- 懷孕

最常見導致糖尿病人高血糖的原因是：

- 沒有服用足夠的胰島素或糖尿病藥片
- 錯過、省略或延遲糖尿病藥物的服用
- 食用過多的食物
- 食用過高糖份或碳水化合物的食物



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

徵兆

高血糖以不同的方式影響人。有些人沒有警示的徵兆。高血糖可能長時間緩慢地發生。

您可能有一或多個高血糖的徵兆。家庭成員可能會在您之前注意到這些徵兆。

- 極度口渴
- 頻尿
- 容易飢餓
- 視力模糊
- 體重增加或減少
- 感覺疲倦或昏昏欲睡
- 心情煩躁或脾氣暴躁
- 傷口癒合慢
- 手腳麻木
- 陰道發癢或經常有陰道感染
- 性無能
- 皮膚發癢
- 皮膚感染，如癬

您的護理

如果您有高血糖的徵兆，請看醫生。請告訴您的醫生，造成您高血壓的原因。您可能需要吃藥控制您的血糖，或需要改變您的飲食還要做運動。

如果您有糖尿病，保持您的糖尿病治療計劃可以控制高血糖：

- 遵循您的飲食計劃。
- 依照指示注射胰島素和服用藥片。
- 經常測試您的血糖並保存測試結果記錄。
- 依然做日常的活動。
- 如果您有高血糖的模式，請聯絡您的醫生。
- 如果您生病，請依照生病日的計劃。
- 按時參加所有與您醫療護理團隊的約診。

如果不及時治療，高血糖可導致昏迷，甚至死亡。

您不必獨自面對這些！

如對糖尿病護理的課程和一對一的支持有興趣，請致電Alliance健康計劃，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：**1-877-371-2222**;

加州中繼轉接電話服務(CRS)/TTY專線：**711或1-800-735-2929**;

服務時間為週一至週五早上8點至下午5點

Alliance CompleteCare (HMO SNP)

計劃成員請撥：

免費電話：**1-877-585-7526**;

加州電話轉接服務(CRS)/TTY專線：**711或1-800-735-2929**

每週7天服務，服務時間為早上8點至晚上8點。

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

本講義改編自「高血糖」，2010年6月，「健康資訊解答」已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.