Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于高血糖症（高血糖）

本信息介绍了高血糖症、其病因以及如何识别、预防和治疗高血糖症。 还介绍了糖尿病的不同类型。

什么是高血糖?

高血糖是指血液中积聚了过多的葡萄糖（糖）。 这会让您感到疲倦、乏力或生病。

高血糖有 2 种类型：

- **急性高血糖**是指一个人的血糖在几天或几周内突然飙升。
- **慢性高血糖**是指一个人的血糖长期缓慢上升。

高血糖的成因

如果您的身体无法产生足够的胰岛素或不能轻易利用所产生的胰岛素，就可能会出现高血糖。 胰岛素是一种让葡萄糖从血液进入细胞的激素。 如果体内没有足够的胰岛素，葡萄糖就会滞留在血液中，导致高血糖。

治疗相关性高血糖

一些癌症治疗方法会使血糖升高并导致高血糖，包括化疗和类固醇治疗。 通过管饲或静脉注射营养 (TPN) 获取营养也会导致高血糖。

在某些治疗期间，您可能需要将血糖控制在一定范围内。 糖尿病医疗保健提供可能会开具胰岛素或口服糖尿病药物，以改善您的血糖水平。 此外，他们还会向您解释如何检测血糖以及检测频率。

治疗相关性高血糖通常会在治疗结束后消失。 如果没有消失，则表示您可能在治疗前就有血糖问题。 请持续检测血糖和服药，直至糖尿病医疗保健提供者告诉您停止。

高血糖的风险因素

以下情况更容易出现高血糖：

- 患有 1 型或 2 型糖尿病 (DM) 或糖尿病前期。
- 未服用足够的糖尿病药物来控制血糖水平。
- 未正确注射胰岛素。
- 使用过期或变质的胰岛素。 如果胰岛素过热或过冷，就会出现这种情况。
- 活动量不够。
- 碳水化合物摄入过多。 请阅读*如何通过饮食控制血糖* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-to-manage-your-blood-glucose-with-your-diet)，以了解更多信息。
- 通过管饲或 TPN 获得营养。
- 生病或受到感染。
- 有身体上的压力，如受伤或手术。
- 情绪紧张，如治疗或个人生活问题。
- 已切除全部或部分胰腺。
- ○ 类固醇，如泼尼松或地塞米松 (Decadron®) 等。
  - ○ 免疫抑制剂，如他克莫司和西罗莫司。
  - ○ 某些特定类型的化疗、靶向治疗、免疫治疗或激素治疗。 与您的医疗保健提供者进行讨论以了解更多信息。

高血糖症的体征和症状

人体细胞需要葡萄糖提供能量才能正常工作。 例如，如果肌肉中的细胞没有能量，您会感到疲倦和乏力。 如果白细胞没有能量，您的身体会很难抵御感染。

高血糖的症状和体征从轻微到严重不等。 如果有特定的诱因，高血糖可能会急性（突然）发作。 这些诱因包括罹患 1 型糖尿病 (T1DM) 或类固醇诱导型高血糖（即由类固醇引起的高血糖）。

对于 2 型糖尿病 (T2DM) 患者而言，症状开始时通常比较轻微，并在很长一段时间内缓慢发展。 轻微的症状和体征可能很难辨别，且每个人的感觉也不尽相同。 正因如此，人们可能需要很多年才会注意到或诊断出 T2DM。

急性高血糖症

急性高血糖症会突然发生。 急性高血糖症的体征和症状包括：

- 非常口渴。
- 口干。
- 时有尿频感。
- 皮肤干燥。
- 饥饿感比平时更强。
- 视力模糊。
- 感觉困倦。

严重高血糖症

如果不加以治疗，急性高血糖症会恶化。 可能会导致糖尿病急症，如糖尿病酮症酸中毒 (DKA)。

DKA 可能会危及生命。 如果您患有 DKA 或认为自己患有 DKA，请立即寻求医疗救助。 请致电您的糖尿病医疗保健提供者、前往当地急诊室或致电 911。 请阅读*糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 和尿酮体检测* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diabetic-ketoacidosis-ketone-urine-testing)，以了解更多信息。

DKA 的体征和症状包括：

- 头脑混乱。
- 呼吸短促。
- 口干。
- 感觉虚弱。
- 腹部疼痛。
- 感到恶心（想要呕吐的感觉）或呕吐。
- 陷入昏迷。

慢性（长期）高血糖症

慢性高血糖症会持续很长时间。 慢性高血糖症的体征和症状包括：

- 伤口愈合速度比平时慢。
- 感染更严重或比平时更频繁。
- 很乏力，几乎没有精力。
- 神经病变（手指和脚趾刺痛或失去知觉）。
- 皮肤变化，如黑棘皮症。 这是指皮肤变黑、变厚的柔软区域。 通常出现在后颈、腋窝或腹股沟部位。
- 牙龈疾病。 其症状包括牙龈发红、疼痛和发炎。
- 急性高血糖症的任何或所有体征和症状。

如何预防高血糖症

检测血糖

了解自己的血糖水平是预防高血糖症的第一步。 通过检测血糖，您可以知道自己的血糖水平是否处于目标范围内。 目标范围指您的葡萄糖不会过高或过低。

您的糖尿病医疗保健提供者或糖尿病教育工作者将会：

- 告知您应多久检测一次血糖。
- 根据您的健康状况和治疗计划设定目标范围。
- 根据血糖读数，按需调整药物。

什么是安全血糖范围？

MSK 为癌症患者设定的目标血糖范围通常为 100 至 200 毫克/分升 (mg/dL)。 您的糖尿病医疗保健提供者可能会为您提供不同的建议。

如何在家检测血糖

您可以使用以下设备在家检测血糖水平：

- 血糖仪。 您可以在当地药店购买血糖仪，无论是否有处方均可。 请阅读*如何使用血糖仪检测血糖* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-check-your-blood-sugar-using-blood-glucose-meter)，以了解更多信息。

- 连续血糖监测仪 (CGM)。 请阅读*关于您的连续葡萄糖监测仪 (CGM)* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-your-continuous-glucose-monitor-cgm)，以了解更多信息。

记录血糖结果和用药情况

请在血糖日志上记录您的血糖结果和胰岛素剂量。 这将有助于糖尿病医疗保健提供者安全地调整药物。

您可以使用本资源末尾的血糖监测日志。

养成健康积极的生活方式

预防高血糖和控制血糖的最佳方法是养成健康积极的生活方式。 利用血糖读数来指导生活方式选择，以达到目标范围。 请与您的糖尿病医疗团队讨论如何安全做到这一点。

以下是一些在家控制血糖水平的小贴士：

遵循健康饮食

保持健康饮食习惯，遵守饮食计划。 我们建议您坚持碳水化合物膳食计划，即每餐摄入一定量的碳水化合物。 请阅读*如何通过饮食控制血糖* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-to-manage-your-blood-glucose-with-your-diet)，以了解更多信息。

保持充分补水

摄入足够的液体以保持水分。 请遵循医疗保健提供者有关饮水量的指导说明。

饮用无糖液体

饮用无糖水、调味水、气泡水（苏打水）或其他零卡路里饮料。 避免饮用普通苏打水和采用真正水果制作的果汁。 这类饮料通常含有大量糖分，会使血糖升高。

进行充分的体力活动

体力活动有助于将血糖保持在健康水平。 请遵照医疗保健提供者的指导说明，了解适合您的活动量。

遵医嘱服用糖尿病药物

请遵循糖尿病医疗保健提供者的指示服用糖尿病药物。 他们会帮助您计划如果漏服药物剂量该怎么办。

何时致电您的糖尿病医疗保健提供者

MSK 建议您在出院后 10 天内与糖尿病医疗保健提供者联系。 如果您出现以下情况，请致电联系：

- 出现新的高血糖症。
- 刚被诊断出患有糖尿病。
- 糖尿病药物已经更换。
- 血糖在过去 2 到 3 天内大部分时间都高于目标范围。
- 血糖低于 70 mg/dL 或高于 400 mg/dL。 这两种情况可能都比较危险。
- 24 小时（1 天）内呕吐或腹泻超过 3 次。
- 您患有或认为自己患有 DKA。
- 感觉不舒服，不确定是否应该服用糖尿病药物。
- 您发烧了，体温达 101°F（38.3°C）或更高。

如果您无法立即联系医疗保健提供者，请前往当地急诊室或致电 911。

血糖监测日志

姓名：_____ 病历号 (MRN)：_____ 日期：_____

胰岛素滑动量表血糖 (BG) 水平：	**早餐前**	**午餐前**	**晚餐前**	**每日**
	速效胰岛素剂量（单位）	速效胰岛素剂量（单位）	速效胰岛素剂量（单位）	长效胰岛素剂量（单位）
70 至 99 mg/dL				每天同一时间 ____个单位
100 至 149 mg/dL				
150 至 199 mg/dL				
200 至 249 mg/dL				
250 至 299 mg/dL				
300 至 349 mg/dL				
350 至 399 mg/dL				
400 mg/dL 或更高				

MSK 为癌症患者设定的目标血糖范围通常为 100 至 200 mg/dL。 您的糖尿病医疗保健提供者可能会为您提供不同的建议。 在使用任何一种胰岛素之前，请务必检测血糖。 请按照医疗保健提供者的指导来使用胰岛素。

日期	早餐前血糖（空腹）	速效胰岛素剂量	午餐前血糖	速效胰岛素剂量	晚餐前血糖	速效胰岛素剂量	睡前血糖	长效胰岛素剂量

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利