Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

# 关于低血糖

本资源解释了什么是低血糖以及应该注意低血糖有哪些体征。 还介绍了如何治疗低血糖以及如何预防低血糖。

## 什么是低血糖?

低血糖是指血糖水平过低。 当血糖水平低于 70 毫克/分升 (mg/dL) 时，就会出现这种情况。

葡萄糖是人体的主要能量来源。 如果血液中没有足够的葡萄糖，您可能很难清晰思考和安全完成日常任务。 未摄入足量食物或运动量高于往常时，就会出现这种情况。

迅速治疗低血糖至关重要。 如果您正在服用糖尿病药物，您的医疗保健提供者可能需要改变剂量。 无论任何时候低血糖发作，都请联系为您开具糖尿病药物的医疗保健提供者。

### 低血糖体征及注意事项

有些人在血糖低时会出现各种警示体征。 有些人可能没有任何体征。

低血糖的警示体征包括：

| | |
|---|---|
| • 感觉颤抖<br>• 心跳加快<br>• 出汗<br>• 感觉头晕<br>• 感到焦虑 | • 感到饥饿<br>• 视力模糊<br>• 感觉虚弱或非常疲倦<br>• 头痛<br>• 感觉易怒 |




低血糖体征

请在家中测量血糖，以检查是否出现低血糖。 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。 您也可以观看*如何使用血糖仪检测血糖* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-check-your-blood-sugar)。

# 如何治疗低血糖

如果血糖低于 70 毫克/分升，且清醒警觉，请遵循 15/15 规则。

### 15/15 规则

1. **摄取 15 克糖。**如果您的血糖低于 70 mg/dL，请摄入一种简单的速效糖。 速效糖的主要成分是葡萄糖、右旋糖或糖。 并且几乎没有或完全没有脂肪或蛋白质。 您的身体可以快速吸收此类食物。 这有助于迅速提高血糖。

请选择以下速效糖摄入方案之一：

- 咀嚼 4 片大葡萄糖片。 您可以在当地的药房买到，不用开处方。
- 饮用 4 盎司果汁或苏打汽水（非无糖苏打汽水）。
- 咀嚼 5 至 6 颗橡皮糖或硬糖，比如 LifeSavers®。
- 饮用 1 汤匙蜂蜜或糖浆（非无糖糖浆）。

请勿食用巧克力、饼干或正餐或零食来治疗低血糖。 您的身体无法快速吸收这些食物。 这些食物可能会使您的血糖先降低，然后在 1 至 2 小时后过高。

2. **等待 15 分钟，然后重新检测您的血糖。**15 分钟后再测一次血糖。 如果您的血糖仍低于 70 mg/dL，请再摄入 15 克糖。 15 分钟后再次检测。 重复以上操作，直到您的血糖升至 70 mg/dL 或更高。

当您的血糖达到 70 mg/dL 或更高后，请在 1 小时内就餐或吃些零食。 零食包括但不限于以下其中一种：

- 花生酱或奶酪配 4 至 5 块饼干。
- 半块三明治和 4 盎司牛奶。
- 一杯单杯式希腊酸奶。

# 什么是严重低血糖?

如果不及时治疗，低血糖将会恶化。 当血糖水平低于 54 mg/dL 或者您照顾不好自己时，将有严重低血糖发作。

严重低血糖的症状包括：

- 感觉头脑十分混乱。
- 很难遵循指示或完成简单的日常任务。
- 说话困难或口齿不清。
- 视力模糊或出现视觉重影。
- 失去平衡或行走困难。
- 突然感到非常虚弱或困倦。

请告知您的家人和朋友低血糖的体征。 教他们当您感到头晕目眩或头脑混乱时应该怎么做。**如果您失去知觉（晕倒），必须有人拨打 911 呼叫救护车。**

# 如何治疗严重低血糖

如果您的血糖低于 54 mg/dL，请摄入 24 克而非 15 克简单的速效糖。 请选择以下速效糖摄入方案之一：

- 咀嚼 6 片大的葡萄糖片。 您可以在当地的药房买到，不用开处方。
- 饮用 6 盎司果汁或苏打汽水（非无糖苏打汽水）。
- 咀嚼 8 至 9 颗橡皮糖或硬糖，比如 LifeSavers®。
- 饮用 1½ 汤匙蜂蜜或糖浆（非无糖糖浆）。

等待 15 分钟，然后重新检测您的血糖。 重复以上操作，直到您的血糖升至 70 mg/dL 或更高。

当您的血糖达到 70 mg/dL 或更高后，请在 1 小时内就餐或吃些零食。 例如，您可以选择食用以下其中一种食物：

- 花生酱或奶酪配 4 至 5 块饼干。
- 半块三明治和 4 盎司牛奶。
- 一杯单杯式希腊酸奶。

## 胰高血糖素紧急治疗

胰高血糖素紧急治疗是指用于治疗严重低血糖的处方药。 如果您有极高的严重低血糖风险，医疗保健提供者可能会为您开具这类药物。

如果您的医疗保健提供者开具了胰高血糖素紧急治疗药物，请阅读*胰高血糖素紧急治疗*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-emergency-glucagon-treatments)了解更多信息。

# 如何预防低血糖

最好在低血糖发作之前就加以预防。 低血糖的预防通常可以通过平衡所服用的药物、摄入的食物和活动量来实现。 保持这种平衡有时会存在困难。 您的医疗保健提供者、糖尿病教育工作者和营养师可以帮助您降低低血糖发作风险。

请遵循以下步骤以降低您的低血糖风险：

- 增加血糖检测频率，特别是如果您以前有过低血糖发作的情况。
- 如果您正在服用糖尿病药物，请务必摄入足量食物。 请勿减少进餐次数。
- 在以下行为之前，请先咨询您的医疗保健提供者：
  - 更改药物。
  - 开始新的常规运动。 开展运动，使身体消耗额外的葡萄糖。
  - 改变食物摄入量。
- 如果您平时会饮酒，请与您的医疗保健提供者讨论如何安全饮酒。

# 何时致电您的医疗保健提供者

每一次低血糖发作后，都请致电您的医疗保健提供者。 他们可能需要更改您的药物。

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。

About Hypoglycemia (Low Blood Sugar) - Last updated on July 14, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利