Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

生病时如何控制糖尿病

本信息为您提供了在身体不适时管理糖尿病的相关指南。 其中还说明了如何提前做好准备，以便在生病时能得到所需的一切。

如果您有以下情况，请遵循这些指南：

- 感冒。
- 流感。
- 感染。
- 使患者无法照常进食或饮水的任何疾病、病症或副作用。

生病前应采取的措施

提前计划非常重要。 在生病前做好准备，当您感觉不舒服时，可以更易于照顾自己。

制定病假计划

请与您的糖尿病医疗保健提供者讨论生病时该怎么办。 糖尿病医疗保健提供者将负责管理您的血液葡萄糖（血糖）水平。 他们可以为您提供更详细的病假计划。

病假计划应包括以下说明：

- 何时与他们联系。

- 多久检查一次血糖水平。
- 如何给药糖尿病药物。
- 您可以使用哪些非处方药。 有些非处方药会使您的血糖升高或影响您的常规用药。 非处方药是指无需开具处方即可购买的药物。
- 是否以及何时应检测尿液（小便）中是否含有酮体。
- 何时寻求紧急医疗救护。

保存一份名单，其中列有所有医疗保健提供者及其电话号码。 请务必注明他们在非工作时间的联系方式。

储备药物和其他用品

当身体受到压力时，您的血糖水平可能会比平时高。 包括生病时。 您需要比平时更加小心地进行糖尿病管理。

即使无法进食或喝水，也要将血糖控制在目标范围内。 目标范围指您的葡萄糖不会过高或过低。 为此，您可能需要服用比平时更多的药物。

请确保您始终备有足够的药物和用品，以备数周或更长时间之需。 下面列出了一些示例。

- 糖尿病药物和用品，如：
  - 口服糖尿病药物。 这是指吞咽服用的糖尿病药物。
  - 注射糖尿病药物。 这是指注射给药的糖尿病药物。
  - 胰岛素笔针头。

- 监测用品，如：
  - 血糖试纸。
  - 采血针。
  - 酮体试纸。 如有以下情况，您将需要上述物品：
    - 您属于糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 的高危人群。
    - 糖尿病医疗保健提供者让您检测酮体。
- 其他糖尿病药物和用品，如：
  - 温度计。
  - 治疗恶心（感觉想吐）的药物，由医疗团队负责开具。
  - 治疗疼痛和发烧的药物。 示例包括对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 和布洛芬（Advil® 或 Motrin®）。
  - 治疗腹泻（稀便或水样便）的药物。 示例包括洛哌丁胺 (Imodium®) 或次水杨酸铋（Pepto-Bismol® 和 Kaopectate®）。
  - 治疗便秘（排便比平时少）的药物。 示例包括镁奶 (Phillips’® Milk of Magnesia)、聚乙二醇 (MiraLAX®) 或比沙可啶 (Dulcolax®)。
  - 治疗胃灼热或胃部不适的药物。 示例包括抗酸剂（Mylanta® 或 Maalox®）。

在服用任何非处方药物之前，请咨询您的医疗保健提供者。 某些非处方药物会影响常用药物的疗效。

- _____
- _____

储备食物和饮品

您还应该准备一些简单快捷的食品或餐食。 下面列出了一些示例。

- 咸饼干或椒盐脆饼。
- 无糖苹果酱。
- 即食谷物，如燕麦片或 Cream of Wheat®。
- 罐装汤。
- 盒装、罐装或袋装的普通或低钠肉汤。
- 即食布丁或预制布丁杯。
- 普通果冻（非无糖），如 Jell-O®。
- 普通软饮料，如姜汁汽水或雪碧®。
- 低热量软饮料（不含热量的软饮料）。 例如低热量姜汁汽水或零糖雪碧。
- 含有热量的电解质饮料。 例如佳得乐® 或 vitaminwater®。
- 不含热量的电解质饮料。 例如 G-Zero 或 vitaminwater Zero。
- 盒装果汁或小罐装果汁。
- 茶。
- 糖尿病患者营养饮料。 例如 Glucerna® 或 BOOST Glucose Control®。

生病时应采取的措施

- 请遵循糖尿病医疗保健提供者的指示，定期检测血糖水平。
- 请遵循糖尿病医疗保健提供者的指示服用糖尿病药物。
- 得到充足的休息。
- 告知家人或朋友，您生病了。 他们可以与您联系，确保您没事，并在需要时帮助您。 确保他们知道在哪里可以找到您的医疗保健提供者名单及其电话号码。

饮食

生病时尽量保持进食，多喝不含热量的液体。 如果您无法正常饮食，请经常小口进食和小口喝水。

清醒时，请争取每 3 到 4 小时食用或饮用约 50 克碳水化合物。 查看营养成分标签（见图 1），了解一份食物含有多少碳水化合物。 此外，营养成分标签还可以帮助您比较不同产品的营养信息。

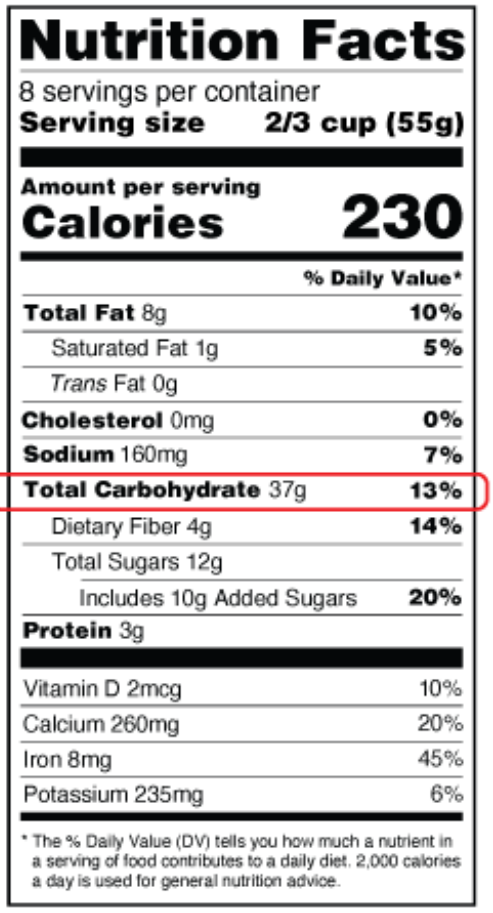


图 1. 在哪里可以找到营养成分表标签上的碳水化合物信息

防止脱水

脱水是指体内水分不足。 即使未超过 24 小时，脱水也会导致肾衰竭。

大量饮用液体是生病时最重要的事情之一。 请争取每天饮用大约 8 到 10 杯（8 盎司）液体（约 2 升）。

如果出现以下任何脱水迹象，请立即联系您的医疗保健提供者。

- 头晕，尤其是站立时。
- 排尿（小便）次数比平时少。

- 尿液呈深琥珀色。
- 感觉比平时更容易口渴。
- 头痛。
- 肌肉痉挛。
- 口干或嘴唇干裂。
- 心跳过快或心律不齐。
- 食欲不振。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 出现上述任何脱水迹象。
- 血糖低于 70 毫克/分升 (mg/dL)。 请阅读关于低血糖，进一步了解如何控制低血糖。
- 您的血糖持续超过 250 mg/dL，即使已按照糖尿病医疗保健提供者的指示使用了更大剂量的药物。
- 发热 ≥ 100.4°F (38 °C)。
- 过去 4 小时内每次喝水都会呕吐。
- 呕吐、腹泻或两种症状都有，持续超过 6 小时。
- 过去 24 小时内，每次进食都会呕吐。
- 您认为无法照顾好自己，且没有人可以帮助您。

您可以服用以下任一药物：

- 二甲双胍 (Glucophage®)。
- SGLT-2 抑制剂。 包括：
  - Invokana®
  - Jardiance®
  - Farxiga®
  - Steglatro®。
- 含有二甲双胍或 SGLT-2 抑制剂的药物。

如果您服用了上述药物之一，且：

- 出现呕吐、腹泻或两种症状都无法停止。
- 饮食量远低于正常水平。
- 计划接受任何类型的手术。
- 出现感染。
- 胰岛素用量比平时少很多。

如果您是 MSK 的患者，并需要在下午 5:00 之后、周末或节假日联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

何时前往急诊室

如果出现以下情况，请拨打医疗保健提供者的电话，并前往急诊室就诊：

- 无法保持清醒或清晰思考。 如果出现这种情况，应安排人员送您前往急诊室，并帮您致电医疗保健提供者。

- 您的血糖低于 70 mg/dL，且无法通过进食或饮水将血糖升至正常水平。
- 出现任何 DKA 症状，例如：
  - 呼吸带有水果味
  - 呼吸急促或呼吸困难。
  - 腹部疼痛。
  - 头脑混乱。
  - 尿液中存在中度到高度的酮体。

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。

How to Manage Diabetes When You’ re Sick - Last updated on June 4, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利