



## 高血糖 (高血糖症)

如果您患有糖尿病，您的血糖可能會升得過高。這稱為高血糖症。如果您感到身體不適，請務必測量您的血糖。高血糖和低血糖的症狀可能十分類似。配戴或攜帶有標示您是糖尿病患者的識別卡可以讓他人知道該如何幫助您。

### 什麼原因會導致高血糖？

- 攝取過多會轉化為血糖的食物
- 未服用糖尿病藥物
- 未從事足夠運動
- 生病或身體疼痛不適
- 服用諸如類固醇等某些藥物
- 壓力

### 高血糖有哪些症狀？

以下是高血糖的一些徵兆：

- 頭痛
- 感覺疲勞
- 體重減輕
- 較常感到飢餓和口渴
- 頻尿
- 口乾舌燥、皮膚乾燥發癢
- 視力模糊
- 傷口及外傷復原緩慢



### 高血糖該如何治療？

- 如果您的血糖**超過 180**：
  - 請多喝一點水（額外 2 杯 8 盎司的水）。
  - 運動 - 散步。請向您的醫生洽詢當您血糖高時是否可以運動。
  - 在下一餐減少攝取含有澱粉或糖分的食物。
  - 瞭解您血糖過高的原因，以便您可以預防未來再次發生。
  - 如果您經常出現血糖過高的情況，請向醫生洽詢。您的糖尿病藥物可能需要調整。
- 如果您在測量兩次或兩次以上之後血糖仍**超過 250**：
  - 請致電與您的醫生聯絡。

您可致電 L.A. Care 的 24 小時護士諮詢專線  
**1-800-249-3619 (TTY 711)** 以取得免費健康資訊。