

高血糖之原因及處理

■發生高血糖的原因：

有很多情形都可能造成高血糖，如不知自己有糖尿病、任意停用口服降血糖藥物或胰島素、沒有規律的運動、進食量太多、感冒、發燒等感染、重大手術或外傷，服用類固醇等藥物，或情緒不穩以及壓力太大等均可能造成血糖過高。

■高血糖之症狀：

1. 口渴、多尿、體重遽減
2. 噁心、嘔吐、食慾不振
3. 視力模糊
4. 神智不清

■高血糖如何處理：

先想想為什麼會使血糖升高，如果一週來血糖都大於 180mg/dl 或常有高血糖症狀時，必須儘早就醫處理，並且要多休息、多喝開水。

■要怎麼預防高血糖：

1. 按時吃降血糖藥物或注射胰島素
2. 遵守飲食計畫
3. 時常自我監測血糖
4. 每天規律運動
5. 按時回醫院複診
6. 對高血糖的症狀提高警覺
7. 攝取足夠水分

出處：中華民國糖尿病衛教學會