

# 生病的日子与2型糖尿病

Sick days & type 2 diabetes - Simplified Chinese

无论您有1型或2型糖尿病，日常疾病或感染几乎总是会引起血糖水平升高。因此，在任何形式的疾病，如感冒或病毒感染的迹象出现时，尽早采取行动是很重要的。

身体不适时要做什么	何时联系您的医生
<p><b>1. 告诉其他人</b> 如果您是独自一个人，告诉别人您身体不适，这样他们可以留意查看您。</p>	如果您需要帮助，您的“照顾者”又不能帮助您，请他们打电话给您的医生。
<p><b>2. 测试</b> 至少每2 - 4小时检查您的血糖水平（在无恙时，理想目标是餐前6 - 8mmol/L和餐后6 - 10mmol/L（开始进餐2小时后）。更多详细信息，请参阅《血糖监测》资料。</p>	
<p><b>3. 保持喝水及（如果可能）饮食</b> 如果您使用胰岛素或糖尿病药片，重要的是要避免低血糖症—请参阅下面。 每小时都要喝额外的不甜液体，比如水、减肥软饮料、减肥果汁饮料、淡茶、咖啡、蔬菜汁或汤，以避免脱水，这是很重要的。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>如果您能正常进食</b> 继续正常进食，每小时喝额外半杯至一杯的不甜液体（如上文所列）。</li> </ul>	打电话给医生。您可能需要继续使用您的糖尿病药片或胰岛素，并需要有关如何做的建议。
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>如果您不能正常进食</b> 每1-2小时进食几份简单碳水化合物饮料、小吃或小餐（请参阅第2页的建议）。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>如果您根本不能吃，并且您的血糖是：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 高于15mmol/L: 喝上面列出的不甜液体。</li> <li>• 低于15mmol/L: 喝第2页中列出的甜液体。</li> </ul> </li> </ul>	<p>如果您根本不能吃，请打电话给医生。</p> <p>如果您的血糖水平超过15mmol/L并持续12小时以上，请打电话给您的医生。</p> <p>如果是以下情况，请打电话给您的医生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 呕吐或腹泻持续12个小时以上。</li> <li>• 您继续感到不舒服或昏昏欲睡。</li> </ul>

当身体不适时，不时测试您的血糖水平，保持喝水，如果可能，吃东西一并进行休息。请注意有时您可能需要联系您的医生或糖尿病教育者。



# 生病的日子与2型糖尿病

即使是您生病的时候，保持您的碳水化合物和液体也是非常重要的。这里有一些建议，如果您的血糖水平低于15mmol/L，尤其是在您使用胰岛素或糖尿病药片的情况下，每小时摄取15克碳水化合物。

提供约15克碳水化合物的饮料	
牛奶	1杯 (250ml)
加味牛奶	3/4 杯的牛奶+1汤匙的Milo®、Actavite®或Quik®
果汁*	3/4 杯
茶或咖啡	添加1汤匙的糖或蜂蜜
热柠檬汁	添加1汤匙的糖或蜂蜜
花草茶	添加1汤匙的糖或蜂蜜
Gastrolyte	4包
普通软饮料*或果汁饮料* (不是减肥型的)	3/4 杯
运动饮料 (如: Gatorade)	1杯
提供大约15克碳水化合物的小吃	
脆饼干或脆面包	3份 Sao®/Ryvita®等
干烤面包片	1片
一般的甜饼干	3份Milk Arrowroot/Morning Coffee饼干等
马铃薯泥	1/2 杯
米饭	1/3 杯
早餐麦片	1/2 杯Special K®, 2个Weetbix®
粥 (用水煮)	1/3 杯
一般果冻或奶油蛋羹 (custard)	1/2 杯
冰淇淋	3勺
冰块	1½ 条

\* 如果发生腹泻，就应小心这些液体。它们可能需要以1:5的比例进行稀释以达到最佳吸收效果。

## 您想加入澳大利亚的主要糖尿病组织吗？

- › 饮食服务
- › 免费杂志
- › 儿童服务
- › 教育资料
- › 产品折扣
- › 支持团体

欲获取更多信息，请致电 **1300 136 588** 或访问您所在的州/领地的糖尿病组织网站：

<b>ACT</b>	<a href="http://www.diabetes-act.com.au">www.diabetes-act.com.au</a>	<b>NSW</b>	<a href="http://www.australiandiabetescouncil.com">www.australiandiabetescouncil.com</a>
<b>NT</b>	<a href="http://www.healthylivingnt.org.au">www.healthylivingnt.org.au</a>	<b>QLD</b>	<a href="http://www.diabetesqueensland.org.au">www.diabetesqueensland.org.au</a>
<b>SA</b>	<a href="http://www.diabetessa.com.au">www.diabetessa.com.au</a>	<b>TAS</b>	<a href="http://www.diabetestas.com.au">www.diabetestas.com.au</a>
<b>VIC</b>	<a href="http://www.diabetesvic.org.au">www.diabetesvic.org.au</a>	<b>WA</b>	<a href="http://www.diabeteswa.com.au">www.diabeteswa.com.au</a>

本糖尿病资料的设计、内容和制作是由下列组织进行的：

- › 首都领地—首都领地糖尿病协会
- › 新南威尔士—澳大利亚糖尿病委员会
- › 北领地—北领地健康生活协会
- › 昆士兰—澳大利亚糖尿病协会昆士兰分会
- › 南澳—南澳糖尿病协会
- › 塔斯马尼亚—塔斯马尼亚糖尿病协会
- › 维多利亚—澳大利亚糖尿病协会维多利亚分会
- › 西澳—西澳糖尿病协会

本资料的原始医疗和教育内容由澳大利亚糖尿病协会的保健和教育委员会进行审查。本出版物原始形式的复印是许可的，但仅可用于教育的目的。禁止第三方以任何其它的形式进行复制。有关此资料的任何事项，请电邮至dapubs@tpg.com.au 或致电 02 9527 1951联系全国出版社 (National Publications)。

**健康专业人士：** 欲获取本资料的大数量件，请联系您所在的州 / 领地糖尿病组织。

2010年8月修订 州 / 领地糖尿病组织的糖尿病信息系列— 版权所有 © 2010年