

生病時期管理

1. 生病或感染會改變身體用糖(葡萄糖)的方式。生病會擾亂食物、定期運動及糖尿病用藥之間的平衡。有糖尿病的人在生病或感染時血糖可能飆高。
2. 生病時一定要規劃這幾天的生活!
 - A. **不要停止服藥** – 胰島素或藥丸。除非醫生建議改變劑量，否則必須如常服藥。
 - B. **更多檢驗** – 生病時每天要檢驗4四血糖。如果是第1型糖尿病，還要檢驗尿液中是否有酮。
 - C. **喝大量的流體** – 嘔吐、腹瀉或發燒會流失液體，所以一定要補充流體物。每小時喝一大杯的水、茶或其他流體。生病時，湯、果汁或一般飲料比較容易緩和病情，可以取代平常的用餐。
 - D. **休息** – 生病時最好不要運動。
 - E. **正餐** – 如果正餐吃不下，可以喝湯、膠質、果汁及一般飲料取代正餐。
3. 若有下列任何情況，立刻打電話給醫生或護士：
 - A. 若有嘔吐或無法進食
 - B. 若一排有2個以上的血糖讀取值為300 mg/dL
 - C. 若尿液中有任何酮(第1型糖尿病)
 - D. 若體溫在101；以上

