

## 如果您患有糖尿病，知道身体不适时如何应对非常重要。尤其是当您不得不住院的时候。

生病会打乱您的[糖尿病管理](#)，所以您需要知道怎么做才能保持血糖水平尽可能接近目标范围。有些人将这些视为[病假规则](#)。

您需要知道如何管理胰岛素或其他糖尿病药物、血液或尿液检查以及饮食。如果您在住院，这真的很重要。务必告诉负责治疗您的专业医护人员，您患有糖尿病。在住院期间，您应该得到高质量的护理 - 这是您的 [15 项医疗保健要点](#)之一，也是您的权利。

### 生病如何影响您的糖尿病状况

疾病和感染，以及其他形式的应激，可以提升您的血糖水平。作为人体对抗疾病和感染的防御机制的一部分，更多的葡萄糖会释放到血液中。即使您不吃东西或吃得比平时少，也会发生这种情况。

没有糖尿病的人只是产生更多的胰岛素来应对。但是，如果您患有糖尿病，您的身体就无法做到这一点。[糖尿病](#)的症状会加重原有疾病或感染的症状，使情况变得更糟。

感到不适或生病或腹泻会使您的血糖水平下降，因为您没能像往常一样吸收食物。

### 患有糖尿病时脱水

发烧或生病会导致脱水。在某些情况下，严重脱水和非常高的血糖水平可能意味着您需要[住院](#)。

所以当您生病的时候，做好准备并听从我们的应对建议是很重要的。您可能想把此信息告诉您的朋友或家人，这样他们可以在您生病的时候帮助到您。

### 生病时的糖尿病管理

- 不要惊慌 - 如果您有任何疑问或不确定该怎么做，请与您的糖尿病团队联系，他们会帮助您。
- 继续服用糖尿病药物 - 即使您不想吃东西。但有些药物您不应该服用那么多或干脆完全停止服用。一旦您感觉不舒服，一定要告知您的糖尿病团队谈，他们能给您正确的建议。

- 如果您在家[检查血糖](#)，您可能需要更频繁地检查 - 至少每四个小时检查一次，包括夜间。如果您不在家里检查血糖水平，要注意是否有[高血糖症](#)的体征。
- 保持身体水分 - 多喝不加糖的饮料，少吃多餐。
- 如果您患有 1 型糖尿病，请在血糖水平高（一般 15mmol/l 或更多，如果使用胰岛素泵则为 13mmol/l，或您的团队可能给了您不同的目标范围）时检查[酮类](#)。如果存在酮类，请与您的糖尿病团队联系。
- 如果您服用一种名为 [SGLT2i](#) 的糖尿病片剂，在感到不适时应停止服用。您需要检查酮类和血糖（如果您已被告知要这样做并有试剂盒），并与您的医疗团队讨论。这些片剂的品牌名称是 Forxiga、Invokana 和 Jardiance。身体不适时服用这些片剂可能会增加患[糖尿病酮症酸中毒 \(DKA\)](#) 的风险，因此您需要知道应该注意哪些[症状](#)。
- 保持进食或喝水 - 如果您无法保持饮食的摄入，请尝试吃一些含碳水化合物的零食或饮料来补充能量。尝试啜饮含糖饮料（诸如果汁或非减肥可乐或柠檬水），或含葡萄糖片剂或糖果（例如果冻豆）。让碳酸饮料走气可能有助于摄入。如果您呕吐或无法保持液体摄入，请尽快寻求医疗帮助。

## 如果您正在服用类固醇

有些疾病，例如艾迪生氏病、严重哮喘、类风湿性关节炎和狼疮会使用类固醇治疗。如果您有糖尿病，服用一段时间的高剂量类固醇会使血糖水平上升。

如果医生给您开了类固醇，即使您的血糖水平受到了影响，也不应停止服用类固醇。但是，您应该与医生讨论在服用类固醇的同时如何最好地控制您的糖尿病。您可能需要增加用药或可能需要换药。如果类固醇已经开了一小段时间，当停止服用它们时，您的血糖水平通常会恢复正常。

## 如果您需要去医院

在某种情况下，您可能需要就与糖尿病无关的事情（例如意外事故或受伤）进行医疗护理。这意味着您可能需要前往当地医院的事急诊科。而且您在就诊前可能需要等待一段时间。

确保您在抵达后立即告诉别人您患有糖尿病，并且可能需要进餐以免[出现低血糖症](#)。如果您被告知需要做手术，而且不能吃或喝任何东西，请告诉医生您患有糖尿病。如果您觉得需要吃喝，请先与工作人员联系核实。

您可能需要住院。这可能与糖尿病有关，也可能与糖尿病无关。住院期间，照顾好您的糖尿病是非常重要的 - 这是您的 [15 项医疗保健要点](#)之一。这里有一些技巧可以帮助到您：

- 与医生或护士谈谈您的糖尿病，并商定一个住院期间控制糖尿病的计划。
- 如果您对控制糖尿病有任何担忧，无论是是在实际上还是情感上，可以询问工作人员。
- 检查病房工作人员是否就您的糖尿病护理与糖尿病团队进行了讨论。如果还没有，务必要他们去做。
- 护士或医生应确保每天检查您的脚部，以帮助保持您的脚部健康。
- 医院应该会给您正常情况下使用的药物 - 但这可能需要一些时间，因此请自己带一些药物以避免延误。
- 带上您自己的糖尿病设备用品，例如血液检测试剂盒或泵相关用品（他们可能无法为您的泵提供相关用品）。
- 住院期间，您的血糖水平可能高于或低于正常水平。这可能是因为他们生病、感到有压力或者是因为您不太活跃。您可能需要更频繁地检测血糖水平并调整治疗方法。
- 您应该得到有关避免和控制[低血糖症](#)和[高血糖症的建议和支持](#)。
- 在选择膳食和小吃时您应该得到帮助，并且工作人员应确保用药时间与进餐时间相符（如果需要）。
- 不要认为每个负责治疗您的人都知道您患有糖尿病 - 最好和每个人都提起这事。
- 与医生或护士谈谈您的出院和未来糖尿病护理计划。

如果您在医院没有得到这种护理和支持，请咨询医生或护士，或糖尿病团队。

**Sick day rules translations were made possible thanks to a medical education grant to Sirona Care and Health from Napp Pharmaceuticals limited.**