

當您患有糖尿病時，重要的是要知道身體不適時的應對手法。尤其是當您不得不住院的時候。

患病會打亂您的糖尿病管理，所以您需要知道怎麼做才能保持您的血糖水平盡可能接近目標範圍。部分人將這些視為病假規則。

您需要知道如何管理胰島素或其他糖尿病藥物、血液或尿液檢查及飲食。如您住院，這真的至關重要。務必告知負責治療您的專業醫護人員，您患有糖尿病。在住院期間，您應該得到高品質的護理 - 這是您 15 項醫療保健要點 之一，也是您有權得到的好處。

患病如何影響您的糖尿病狀況

疾病、感染以及其他形式的壓力，可提升您的血糖水平。作為人體對抗疾病與感染的防禦機制的一部分，會有更多葡萄糖被釋放至血液中。即使您不進食或較平時減少進食，這種情況也會發生。

未患有糖尿病的人會產生更多的胰島素以應對。但是，當您患有糖尿病時，您的身體就無法做到這一點。糖尿病的症狀會加重原有疾病或感染的症狀，使情況變得更差。

感到不適或生病或腹瀉會使您的血糖水平下降，因為您未能像往常一樣吸收食物。

患有糖尿病時脫水

發燒或生病會導致脫水。在部分情況下，嚴重的脫水及極高的血糖水平可能意味著您需要住院。

所以當您患病的時候，做好準備並聽從我們的應對建議至關重要。您可能想把此資訊告知您的朋友或家人，讓他們可在您生病時協助您。

患病時管理糖尿病

- 請勿驚慌 - 如有任何疑問或不確定該怎樣處理，請聯絡您的糖尿病團隊，他們會協助你。
- 繼續服用糖尿病藥物 - 即使你不想進食。但有部分藥物您不應該服用那麼多或乾脆完全停止服用。一旦您感覺不舒服，一定要告知您的糖尿病團隊，請他們給您正確的建議。

- 如您在家檢查血糖，您可能需要更頻繁檢查 - 至少每四個小時檢查一次，包括夜間檢查一次。如您不在家中檢查血糖水平，要注意是否有高血糖症的跡象。
- 保持身體的水分 - 多飲不加糖的飲料，少吃多餐。
- 如您患有 1 型糖尿病，請檢查酮，如您的血糖水平高（一般 15mmol/l 或更多，或如您使用胰島素泵則為 13mmol/l，但您的團隊可能為您提供不同的目標範圍）。如存在酮，請聯絡您的糖尿病團隊。
- 如您服用一種名為 SGLT2i 的糖尿病片劑並感到不適，則應停止服用。您需要檢查您的酮及血糖（如您已獲告知要這樣做並擁有試劑盒），並與醫療團隊討論。這些片劑的品牌名稱是 Forxiga、Invokana 及 Jardiance。身體不適時服用這些片劑可能會增加患糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 的風險，因此您需要知道哪些症狀要注意一下。
- 保持正常飲食 - 如您進食後嘔吐，請嘗試含碳水化合物的零食或飲料，以為您補充能量。嘗試啜飲含糖飲料（例如，果汁、非減肥可樂或檸檬水），或吸食葡萄糖片劑或糖果（例如，啫喱豆）。讓碳酸飲料走氣可能有助於止住嘔吐。如您嘔吐或喝下的液體又嘔出來，請儘快尋求醫療協助。

如您服用類固醇

部分疾病，如艾迪生病、嚴重哮喘、類風濕性關節炎及狼瘡可以用類固醇治療。如您有糖尿病，服用高劑量的類固醇一段時間會使您的血糖水平上升。

如醫生為您開了類固醇，即使您的血糖水平受影響，您也不應停止服用類固醇。但是，您應該與醫生討論在服用類固醇藥物時如何最好管理您的糖尿病狀況。您可能需要增加用藥或可能需要換藥。如類固醇已經開了一小段時間，當您停止服用該藥物時，您的血糖水平通常會恢復正常。

如您需要去醫院

在某種情況下，您可能需要就與糖尿病無關的事情（例如事故或受傷）進行醫療護理。這意味著您可能需要前往當地醫院的事故急診科。而且您在就診前可能需要等待一段時間。

務必您在抵達後立即告知別人您患有糖尿病，並且可能需要進餐以免出現低血糖症。如您獲告知需要做手術，而且您不能進食或飲用任何東西，請告知醫生您患有糖尿病。如您需要進行飲食，請先聯絡工作人員核實。

您可能需要住院。這可能與糖尿病相關，亦可與糖尿病無關。當您住院時，照顧好您的糖尿病至關重要 - 這是您的 [15 項醫療保健要點](#) 之一。這裏有一些技巧對您有助：

- 與醫生或護士談談您的糖尿病，並商定一個讓您住院期間管理糖尿病的計劃。
- 與工作人員討論，您是否對糖尿病管理有任何擔憂，無論是在實踐方面還是情感方面。
- 檢查病房工作人員是否就您的糖尿病護理與糖尿病團隊進行了討論。如仍未有，務必要他們進行。
- 護士或醫生應確保每日檢查您的腳部，以保持您的腳部健康。
- 醫院應該會給您通常使用的藥物 - 但這可能需要一些時間，因此請自己帶一些藥物以避免延誤。
- 帶上您自己的糖尿病設備用品，例如血液檢測試劑盒或泵相關用品（他們可能無法為您的泵提供相關用品）。
- 住院期間，您的血糖水平可能高於或低於正常水平。這可能是因為您生病、感到有壓力或者是因為您不夠活躍。您可能需要更頻繁檢測血糖水平並調整治療方法。
- 您應該得到有關避免及管理[低血糖症](#)及[高血糖症的建議及支援](#)。
- 在選擇膳食及零食時您應該得到協助，並且工作人員應確保用藥時間與進餐時間相符（如有需要）。
- 不要假定每個負責治療您的人都知道您患有糖尿病 - 最好對每個人講起這事。
- 與醫生或護士討論您的出院及未來糖尿病護理計劃。

如您在醫院未有獲得這種護理及支援，請諮詢醫生或護士或糖尿病團隊。

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