

# 低血糖会是糖尿病吗？

田彩霞

(什邡市第四人民医院 四川德阳 618400)

想必大家都知道糖尿病就是血糖过高,大多数人都比较熟悉高血糖,对低血糖则较为陌生。很多低血糖病人在前期会表现出和糖尿病人一样的症状表现。目前,多数人对糖尿病比较重视,但是却忽视了低血糖。当人处于饥饿的情况下,低血糖的病人就会感到心慌、头晕。所以,低血糖的病人一定要随身携带糖块,及时为身体补充糖分。低血糖会是糖尿病吗?

## 一、低血糖会表现出哪些临床症状?

### 1、浑身没劲

低血糖的病人表现出的一个最明显的症状就是经常感觉浑身没劲,还经常冒冷汗,还可能会出现身体不由自主颤抖的情况,心跳、脉搏的跳动也会加快。如果病人出现这些症状,很可能是低血糖,可以立即吃一块糖或者喝一些糖水来调节血糖,并静静的休息一会,很快便会好转。

### 2、抽搐

如果低血糖病人初期发病时,没有引起足够的重视,继续不吃东西,病人很可能会抽搐、惊厥,严重情况下还可能会出现幻觉。这时一定要立刻送到医院抢救,一旦病人没有得到及时的治疗和抢救,很可能会威胁到病人的生命安全。

### 3、昏迷

低血糖的病人比较常见的一个症状表现就是昏倒,虽然常见但是也是十分的危险。当低血糖病人走在大街上突然因为血糖过低而昏倒时,会严重威胁病人的生命。所以低血糖病人一定要随身携带糖块之类的食物,以便在自己出现低血糖症状时,及时的补充血糖,避免影响到生命安全。

## 二、低血糖会是糖尿病吗?

如果病人表现出了低血糖的症状,很可能是得了糖尿病,当然也很可能仅仅是生理性的低血糖,这属于人体的正常生理反应。因此,我们一定要注意区分低血糖和糖尿病。换句话说,低血糖的病人很可能同时得有糖尿病。糖尿病人出现低血糖症状的原因主要有

### 1、二型糖尿病病人发病前期很可能会表现出低血糖的症状

对于健康的正常人群来说,胰岛素功能一直处于正常的状态。每次我们吃完饭后,胰腺都会分泌出一些胰岛素。这样我们吃完饭后,在胰岛素的作用下,血糖就不会明显的升高。身体内血糖水平下降后,胰腺便会减少胰岛素的分泌,避免血糖快速下降,所以健康人吃完饭后,血糖依然处于正常的状态,并不会迅速升高。

但是,二型糖尿病初期发作病人,因为胰腺功能出现障碍,胰岛素的分泌将会变得滞后或者缓慢,这就会造成胰岛素的分泌不充足,该降低时没有降低。在空腹的状态下测量血糖,血糖则处于正常范围内,但是吃完饭两个小时后,血糖则开始上升。再过3个小时或者更长后,会出现血糖下降的情况。所以说,二型糖尿病病人通常在吃完饭四个小时后或者吃饭前出现低血糖的情况。

### 2、糖尿病病人也容易发生低血糖

一些糖尿病病人在接受治疗期间,如果没有严格的按照医嘱服用药物或者没有听从医生给出的治疗建议,通常会造成低血糖。例如:一些糖尿病人觉得近期自己的血糖控制的非常不错,就忽然增加运动量,或者想尽快将自己的血糖控制在正常值范畴内,便自行多吃一些药物,这些都可能会引发低血糖。

低血糖和糖尿病之间存在着一定的关联,但是低血糖仅仅一个人表现出来的一种症状,出现低血糖症状并不代表就得了糖尿病,而得了糖尿病的病人也不一定就会表现出低血糖的症状。

## 三、引发低血糖的原因有哪些?

1、一些早产的婴儿肝糖原的储备一般都不够充足,这是引发低血糖的一个重要原因所在。新生儿出现低血糖时,体温和血压都会降低,还会表现出缺氧和酸中毒的症状,儿茶酚胺的分泌会明显增多,还会出现无氧代谢的情况,糖消耗的速度不断较快,血糖值便会明显下降,从而引发低血糖。

2、血糖平衡的维持主要依靠的是胰岛素,其对糖原的生成与分解都具有促进的作用。如果妈妈得有糖尿病,其生下的宝宝会出现胰岛细胞增生的情况,胰岛素的分泌要比正常婴儿多很多,宝宝出生4到6小时后,便会出现低血糖的情况,这种症状表现可以一直持续到宝宝出生后48小时。

3、如果婴儿体内积累的糖原小于胎龄,很可能会因为糖原分解降低而引发低血糖。所以,新生儿每次睡眠的时间最好控制在4个小时内。如果到了4小时后,婴儿依然没有醒来的迹象,宝爸宝妈可以用吃奶的方式将新生儿叫醒。

## 四、如何避免低血糖

1、对于低血糖病人来说,早期可以服用葡萄糖或者含有葡萄糖食物来缓解。如果服用胰岛素或者磺脲药的病人出现了意识模糊,行动混乱的情况,可以立刻喝一杯果汁或者喝一些糖水,病人家属一定要学会这些处理方法。一杯牛奶同样可以起到缓解的效果。所以,病人最好每天都随身携带一些糖果或者葡萄糖片。一些长时间饮食不充足的病人,很可能会在数小时内或者数天内就反反复复发作低血糖。如果口服葡萄糖后并没有缓解低血糖的症状,那么可以选择静脉注射的方式,向人体内输送葡萄糖或者胰高血糖素。

2、低血糖的病人一定要合理的安排饮食,荤素搭配,均衡营养,保证每天身体都有充足的营养物质摄入,这样原本纤弱的身体就会逐渐的变得健壮起来。

3、如果低血糖病人的红细胞数量较少,血红蛋白也明显不足,就代表同时伴有贫血症,这时病人可以适当的多吃一些含有丰富蛋白质、维生素、铁和叶酸等的食物,这些食物都具有造血的功效。

4、与高血压疾病相反,低血糖疾病可以适当的吃一些含有较高胆固醇和钠元素的食物。每天摄入的充足的食盐,食盐量控制在12到15克。像猪骨、鱼卵、奶油、蛋、肝等都是含有较高胆固醇的食物,适当的吃这些食物,不仅可以增加胆固醇的浓度,同时还可以提升血压。

5、低血糖的病人最好少食多餐,每天可以吃6到8顿饭。每天晚上睡觉前,可以适当的少吃一些零食或者点心等。另外,每天的饮食种类应该交替更换,不要长时间一直吃同一种食物。

6、严格控制单糖类食物的摄入,尽可能不要吃精制和经过精细化加工的食物,像白面粉、汽水、酒等。通心粉、番薯、白米也要尽量少吃。马铃薯、豆类食物一星期可以吃2次。

7、低血糖病人一定要戒烟戒酒,也不可以喝咖啡,以此维持血糖的稳定,能戒掉最好都戒掉,如果无法完全戒掉,应该尽量少喝酒、少吸烟。

## 温馨提示:

很多人对高血糖比较了解,但是却拿低血糖不当回事,事实上低血糖对人体健康也具有很大的危害。如果平时总感觉浑身没有力气,甚至出现抽搐、昏迷的情况,一定要及时到正规医院做相应检查,早发现早治疗,及时控制好自身的血糖。低血糖病人一个人外出时一定要随身携带一些糖块,一旦出现低血糖症状时,便可以及时补充,避免发生意外情况,甚至威胁到病人的生命安全。低血糖病人平时一定要注意控制好自己的饮食,尽可能将血糖维持在正常范围内。