

减肥手术后出现的低血糖

即使您没有糖尿病病史，经历减肥手术后也可能出现低血糖（血糖过低）。此病症通常在进食后一到三个小时发生，特别是如果您选择的食物富含速效碳水化合物（糖分），或者您正常进食，但比平时更加活跃。减肥手术会改变身体对所摄入食物的荷尔蒙反应，而这就会导致低血糖。低血糖让人感到身体不适，可能引发危险，但很容易得到治疗。

低血糖的常见症状

- 颤抖或头晕感
- 难以集中注意力
- 头痛
- 困倦
- 感觉多汗或湿冷

罕见症状：

- 心悸
- 焦虑感
- 惊厥

低血糖症状严重，需要接受治疗。如果您觉得自己出现低血糖症状，即使这意味着进食量超出计划，也要进行治疗。

如何治疗减肥后出现的低血糖

- 1 治疗低血糖的最佳方法是预防。确保全天进食少量的慢效碳水化合物食物。这些食物包括全麦食品和含淀粉的蔬菜。
 - a 这些不是您应该摄入的唯一食物。确保您的膳食遵循均衡的营养结构，这将有助于保持血糖全天稳定。
- 2 坚持每日正常就餐，可以酌情吃一些零食以保持血糖水平稳定。应该每三到四个小时进食一次。
- 3 如果确实出现低血糖症状，您应该尽快通过食用 10-15 克速效碳水化合物来治疗。
 - a 最好的选择是葡萄糖片。可以在药房买到此类片剂。减肥患者应该从服用两片开始。如果您在 10-15 分钟内未感觉好转，则应该再吃两片。
 - b 如果您没有葡萄糖片，半片干吐司或 ½ 杯脱脂牛奶将是合适的食物选择。
 - c 如有必要，也可以饮用 3-4 汤匙甜茶或果汁，但请注意，如果份量太大，这些饮品可能会引发倾倒综合征。葡萄糖片或类似食物是优选的治疗方法。
- 4 记录您的食物、活动和低血糖发作情况，以确定需要做出哪些改变来帮助解决问题。
- 5 如果您多次出现低血糖症状，则应该预约就诊减肥营养师。