



低血糖之預防及處理

通常血糖濃度低於60mg/dl時，會產生一些低血糖的症狀；但有些患者的血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖仍未過低，也可能會產生類似低血糖的症狀。

什麼情況會引起低血糖？

- 一、藥物方面：胰島素或磺醯尿素類藥物使用過量。
- 二、飲食方面：服藥後未進食或吃得太少或進食時間配合不當。
- 三、運動方面：運動過度激烈，卻未補充食物。

低血糖發生時，會有什麼症狀？

- 一、初期可能會有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇麻等症狀。
- 二、若不立刻服用含糖食品(如糖果、果汁等)，甚至會導致意識不清、抽筋、昏迷等。

發生低血糖時，該怎麼辦？

- 一、若病人意識清楚，應立即進食含15公克易吸收之糖份的食品，例如：含糖飲料(120-150毫升)或3顆方糖或一湯匙蜂蜜。
- 二、15分鐘後測量血糖，若血糖沒有上升，症狀未解除，可再吃一次，若低血糖症狀一直沒有改善，則應立刻送醫治療。
- 三、如症狀改善，但下一餐還有一小時以上，則宜酌量喝牛奶或食用土司或餅乾等。

如果病人無法合作或昏迷，家屬可選擇下列的方式處理：

肌肉或皮下注射升糖素，兒童約0.5公克、成人約1公克；或靜脈注射葡萄糖，並立即送醫治療。

如何預防低血糖？

- 一、依照醫師指示的劑量注射胰島素和口服抗糖尿病藥，且一定於用藥後15~30分鐘內進食。
- 二、從事額外的運動之前，須先吃些點心。若從事劇烈的運動，每半小時吃含15公克醣的食物。例如：半片土司(25公克)或一份水果。
- 三、外出時應隨身攜帶方糖、糖果、餅乾等，以備不時之需。
- 四、隨身攜帶糖尿病護照，並記載聯絡方法(醫院、家人等電話)，萬一發生低血糖昏迷時，可爭取急救時間。