

## 低血糖症狀及處理

### 一、低血糖的定義：

一般而言血糖低於 50-60mg/dl 時，所產生一些症狀，即為低血糖。

### 二、低血糖的症狀：

輕度：心悸(心跳加快)、臉色蒼白、冒冷汗、飢餓、發抖、頭痛、頭暈、易怒、虛弱、疲倦。

重度：反應遲鈍、注意力不集中、精神恍惚、口齒不清、意識喪失。

大多數病患會從輕度症狀開始，若未加處置，會進展成重度；

但少數病人會直接進展至重度症狀而不自覺。

### 三、低血糖的處理方式：

1. 能先測血糖最好
2. 意識清楚時，先給含 10-15 公克糖水之果汁或糖水，15 分鐘後視情況，再決定是否需再給一次糖水。
3. 若離下餐進食時間超過一小時，則考慮進食一份主食及一份含蛋白質類的食物，如土司加肉鬆或餅乾加牛奶等。
4. 處理完後，應持續監測血糖以做為調整飲食、運動、藥物之參考。
5. 若已昏迷則不可給予任何食物，以免噎到或阻塞呼吸道，並立即送醫。
6. 不論是何種原因造成的低血糖，事後都應檢討是什麼原因造成，以防再度發生。

### 四、常引起低血糖的因素：

1. 延誤用餐。
2. 運動過度：額外運動但未增加飲食量。
3. 藥物使用時間不對。
4. 口服降血糖藥服用過量或肝、腎功能不良。
5. 胰島素過量、劑量錯誤。
6. 嘔吐、腹瀉等身體上的不適。

## 五、其他注意事項：

1. 每個人的低血糖的症狀不完全一樣。應熟記自己低血糖時的症狀及處理方式。
2. 隨時攜帶急救糖、識別卡、糖尿病護照以備不時之需。
3. 早上空腹運動者，應將藥物挪至運動後早餐前再給。
4. 額外的運動及因故延誤正餐時間則應酌量添加點心。
5. 常一起的親友、同事應知道您的狀況，必要時可給予協助。
6. 若有“無預警的低血糖”應多測血糖，以判斷何種狀況。

### 含糖 15 公克的食物

來源	份量
葡萄糖粉	3—4 錠
糖果	8—10 顆
葡萄乾	2 大匙
非健怡的飲料或果汁	120—180ml
牛奶〈脫脂或低脂〉	240ml