

糖尿病之低血糖衛生教育指導單張

* 什麼是低血糖?

血糖值在 70 mg/dl 以下稱之為低血糖。(症狀可能 50 mg/dl 以下才會出現) 或是血糖由高值急速下降, 雖然血糖值仍高, 也可能產生低血糖症狀。

* 為什麼會低血糖?

1. 胰島素或降血糖藥過量。
2. 注射胰島素或服降血糖藥後未進食。
3. 運動量增加未額外補充食物。
4. 喝酒或同時服用某些藥物。
5. 正餐飲食只食用菜或肉, 未攝取米飯或麵點類等含醣類相關食材。

* 低血糖之症狀: 低血糖初期會有冒冷汗、發抖、飢餓、昏眩、心悸、昏倒。

* 如何處理低血糖?

◎若出現低血糖症狀時, 應先測量血糖, 確定是否為低血糖, 若無法立即測量血糖時, 應當做低血糖來處理

1. 意識清醒: 可立即讓病人用方糖 2 – 3 塊或半杯橘子汁、可樂、汽水或二茶匙糖, 症狀輕者約 5 – 10 分改善, 15 分後如未改善則重複再給一次, 如仍未改善, 則應馬上送醫。
2. 意識不清: 家中備有昇醣素者(glucagon) 請自行肌肉或皮下注射昇醣素, 假使沒有昇醣素者, 請勿給任何東西, 以防噎到, 須立刻送醫急救

* 如何預防低血糖?

1. 按時且定量進食三餐和點心
2. 勿空腹做運動, 有額外的運動, 須先進食點心 (如水果一份或土司一份)
3. 生病時若有食慾不佳的症狀, 請多監測血糖值。
4. 依醫師指示劑量注射胰島素及口服降血糖藥物, 並按時進餐。
5. 隨時攜帶葡萄糖, 以備低血糖時服用。
6. 隨身攜帶糖尿病識別卡。