

# 糖尿病服藥注意事項

藥劑科 林堃楨藥師

糖尿病人血糖值的高低，會受到很多影響，如：食物、運動、情緒、身體的健康狀態、藥物等。血糖值可能隨時都會變化，因此造就慢性併發症的發生。而在用藥之前如果做好飲食控制及適當運動就可以讓藥物用量最少以及維持理想體重與、持正常血糖，血糖的控制最重要是希望它能維持在理想且穩定的數值之內。

當飲食與運動無法控制血糖時，病患則需使用口服降血糖藥以服藥來降血糖，它不是胰島素卻能降血糖。糖尿病患者最擔心的就是出現低血糖症狀，而低血糖的原因大多是降血糖藥品、飲食及運動三者不平衡所引起，可能是降血糖藥與用餐時間不正確或是運動量增加而沒有調整藥量，若是服藥後即刻去運動，沒有食物身體沒有製造足夠的血糖，運動和降血糖藥品都會消耗血糖，反而使血糖過低而引起低血糖。若是需要餐前服用的降血糖藥品，服藥後請勿超過 30 分鐘未進食。

當出現低血糖症狀時，患者會發冷汗、手顫抖、全身無力、心跳加速、頭暈、頭痛等低血糖症狀，要依病人當下的意識狀態來做緊急處理，若意識清醒可立即給予方糖、果汁或汽水含糖量較高的食物補充，未改善建議儘速就醫；但患者意識不清時，請不要強行給予食物反而會造成氣管呼吸道阻塞或吸入性肺炎，建議應立即送往急診進行葡萄糖液注射補充，低血糖是可以預防及避免的。

降血糖藥品依據其在體內對胰島素的作用不同使用才能讓藥效發揮最大療效，提醒注射胰島素注射之後應在半小時內用餐，避免發生低血糖的危險。如果忘記服藥時，若有一顆三餐要吃的藥，早上 8 點和中午 12 點，時間點的一半是 10 點，如果 8 點要忘記吃了，10 點以前想起來的話，那可以趕快補吃，11 點以後才想起來，那就不用補吃沒關係，依下一餐 12 點吃即可，切記千萬不可以一次吃 2 倍的藥量，這樣可能造成低血糖或藥物中毒的現象。

在運動的時有一些原則，如時間：最好飯後 1-2 小時，避免在剛吃完藥或藥物作用高峰時段，每次運動時間約 20-40 分鐘。次數：應有固定運動時間，一星期至少要三次才能達到效果。強度：運動的目標在於使運動時心跳速率達到相關年齡運動後最大心跳速率的 70%~85%。需以心臟能負荷的程度為前提，不可以勉強。

2017/10/12