

糖尿病衛教系列(3) – 低血糖發生時怎麼辦?

甚麼是低血糖?

通常血糖濃度低於 **70mg/dl** 時，會產生一些低血糖症狀。但是有些患者的血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖仍未過低，也可能產生類似低血糖的症狀。

什麼情況會引起低血糖?

1. 胰島素或口服降血糖藥使用過量。
2. 服藥後未進食或吃得太少，或進食時間配合不當。
3. 運動時間過長或過度激烈，卻未能補充食物。

低血糖發生時，會有什麼症狀?

初期可能會有頭暈、無力易怒、心跳加快飢餓感、發抖、發冷冒冷汗、肢體痙攣

如何預防低血糖?

1. 注射胰島素和口服降血糖藥時劑量要準確，且於使用後按時進食。
2. 從事額外的運動之前，須吃些點心。若從事劇烈的運動，每半小時吃含 **15 公克糖** 的食物，例如：半片土司（25 公克）或一份水果。
3. 外出時應隨身攜帶方糖、糖果、餅乾等，以備不時之需。



發生低血糖時，該怎麼辦?

1. 若病人意識清楚，應立即進食含 **10~15 公克** 吸收之糖份的食品，例如：含糖飲料（120~150cc）或 3~4 顆方糖或一湯匙蜂蜜。10~15 分鐘後若症狀尚未解除，可再吃一次，若低血糖症狀一直沒有改善，則應立刻送醫院。如症狀改善，則宜酌量喝牛奶或吃些土司或餅乾等。
2. 如果病人不合作或昏迷，家屬可選擇下列方法處理：
 - 將病人頭部側放，把巧克力軟膏或一湯匙的蜂蜜或糖漿擠入或灌入病人牙縫中，並按摩臉頰，以利吸收。每十分鐘一次，並立刻送醫治療。
 - 肌肉或皮下注射升糖素，兒童約 **0.5 毫克**、成人約 **1 毫克**；或靜脈注射葡萄糖，並立即送醫治療。

