

## 低血糖

[ 發表醫師 ] : 護理指導 醫師(新陳代謝科)

[ 發布日期 ] : 2011/4/14

通常血糖濃度低於 70mg/dl 時，會產生一些低血糖的症狀，但有些病患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。

### 一、什麼情況會引起低血糖？

- ◎胰島素或增加胰島素分泌的藥物使用過量。
- ◎注射胰島素或服用上述藥物後未進食，或吃得太少或太晚進食。
- ◎運動過度激烈，卻未補充食物。
- ◎低血糖通常發生在午餐前（早上 10 點至 12 點間），晚餐前（下午 3 點至 6 點），睡前或半夜。

### 二、發生低血糖時，會有什麼症狀？

- ◎初期可能會有饑餓、虛弱、無力、頭昏、發抖、冒冷汗、心跳加快、嘴唇發麻等症狀。
- ◎若不立刻處理，可能會進展到意識不清、抽搐、昏迷等，而有生命危險。

### 三、發生低血糖時該怎麼辦？

- ◎若病人意識清楚，應立即進食含 10-15 公克易吸收的糖分食品，如：含糖飲料（120-150 毫升）、3-4 顆方糖、兩包隨身包砂糖包或一湯匙蜂蜜。但若您服用的藥物中包括 glucobay(糖祿錠)，則必需進食葡萄糖（如葡萄糖錠 2-3 顆約 10-15 公克）。10-15 分鐘後測量血糖，如果血糖沒有上升且症狀未解除，可以再吃一次，若低血糖症狀一直沒有改善，則應該刻送醫治療。如症狀改善，但離下一餐還有 1 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：

- ▲通知 119 急診送醫並將病人頭部側放，把巧克力軟膏或一湯匙的蜂蜜、糖漿擠入或灌入病人牙縫中，並按摩臉頰，以利其吸收。每 10 分鐘重覆上述動作一次。
- ▲通知 119 送醫急診，並行肌肉或皮下注射升醣素(升醣素是一種藥物，由醫師視必須而處方，在家備用)，兒童約 0.5 公克、成人約 1 公克。

### 四、如何預防低血糖？

- ◎依照醫師指示的劑量注射胰島素和口服抗糖尿病藥物，且於使用後 15-30 分鐘內進食。如為新型的短效胰島素（如 novorapid）則在 0-15 分鐘內進食。
- ◎從事額外的運動須補充點心，若從事激烈運動，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。如果可能的話,在運動前最好先測血糖,若血糖<100mg/dl,則建議運動前先吃點心。為避免低血糖,建議平時三餐飯前的血糖值不要小於70mg/dl,睡前不小於100mg/dl,凌晨3點血糖大於90mg/dl。

◎外出時應隨身攜帶葡萄糖、方糖、糖果、餅乾等,以備不時之需。開車出門前,最好先測血糖。

◎外出時應攜帶糖尿病護照或糖尿病識別卡,並記錄聯絡方式(醫院、家人等電話),萬一發生低血糖昏迷時,可爭取急救時間。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**