

# 低血糖 的 認識與處理



生效日期：95/08/16  
檢閱日期：108/08/08

修正日期：108/08/08  
編號：T-Adult-085



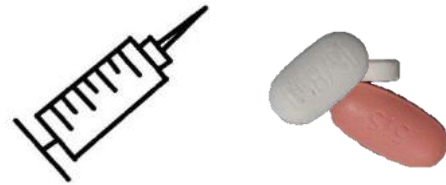
## 什麼是低血糖

低血糖是指血糖濃度低於 70mg/dl 以下或是血糖由高濃度急速下降，雖然血糖仍偏高，但有低血糖症狀。

## 低血糖發生原因

主要是降血糖藥物，飲食及運動三者之間不平衡，如：

(一)使用過量的胰島素或口服降血糖藥物。



(二)運動量增加而胰島素劑量沒有調整，或運動時缺乏適當的食物補充。

(三)在使用降血糖藥物之後，食物的攝取量不足或進食時間不適當。



## 低血糖的症狀

(一)初期是交感神經的警告症狀：

1. 全身無力
2. 焦躁不安。
3. 饑餓感。
4. 心跳加快。
5. 頭暈、頭痛。
6. 舌頭或嘴唇發麻。
7. 手腳發抖、緊張冒汗。

(二)血糖繼續下降，會產生中樞神經的症狀：

1. 注意力無法集中、坐立不安。
2. 暈厥。
3. 性格改變。
4. 失去定向感。
5. 視力模糊、複視。
6. 反應遲鈍，甚至抽筋、昏迷。



## 低血糖的處理

(一) 患者神智清醒且可吞嚥時，立即給吃下列任一種食物：

1. 方糖(軟糖、葡萄糖片)3-4顆(15-20g)。



2. 可樂半杯(120-160CC)。
3. 果汁半杯(120-160CC)。
4. 砂糖/果糖/蜂蜜一湯匙。



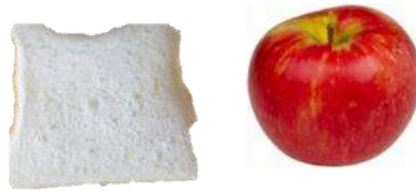
10-15 分鐘後再驗一次血糖值，如果血糖值仍然低於 70mg/dl，或症狀仍未改善，可再重複吃一次上列食物，如連續兩次補充食物仍未緩解，請立即就醫。當低血糖症狀消失後，應儘速進食正餐或一份點心，以防再次血糖下降。



(二) 若患者意識不清，切勿進食，應立即送醫求治。

## 低血糖的預防

- (一) 飲食要定時定量。
- (二) 勿空腹去運動；也不可延誤進食時間太久。
- (三) 長時間或大量運動前、中、後，需進食點心，如吐司一片或水果一份。



- (四) 口服降血糖藥需在餐前或飯後立即服用，不可相隔太久的時間。
- (五) 胰島素注射劑量要正確，注射後立即進食。
- (六) 隨身攜帶糖果或餅乾，以備血糖降低時服用。



- (七) 經常測量血糖。
- (八) 當發生低血糖後，應分析低血糖原因，了解自己低血糖的警示徵兆，以便及早處理，並避免再次發生低血糖。
- (九) 隨身攜帶識別卡，以備在外發生併發症時，可得到即時適當的治療。



## 中山醫學大學附設醫院-護理部

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_

