

低血糖 的 認識與處理

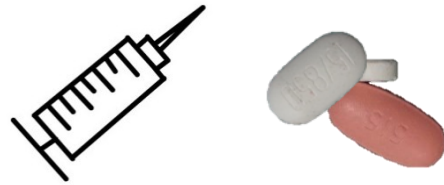
什麼是低血糖

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。



生效日期：95/08/16
檢閱日期：114/10/02

修正日期：108/08/08
編號：T-Adult-085



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。



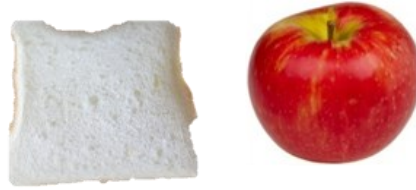
10-15 分鐘後再驗一次血糖值，如果血糖值仍然低於 70mg/dl，或症狀仍未改善，可再重複吃一次上列食物，如連續兩次補充食物仍未緩解，請立即就醫。當低血糖症狀消失後，應儘速進食正餐或一份點心，以防再次血糖下降。



(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

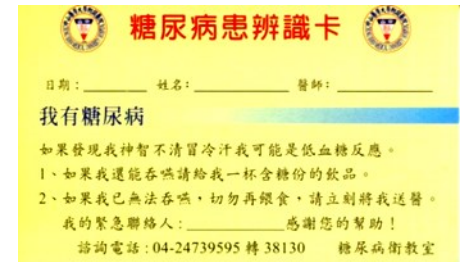
- (一) 飲食要定時定量。
- (二) 勿空腹去運動；也不可延誤進食時間太久。
- (三) 長時間或大量運動前、中、後，需進食點心，如吐司一片或水果一份。



- (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_____

中興分院 04-22621652 轉分機_____

