

# 低血糖之預防 及處理



建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康

通常血糖濃度低於 **60mg/dl** 時，會產生一些低血糖的症狀；但有些患者的血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖仍未過低，也可能會產生類似低血糖的症狀。

## ※什麼情況會引起低血糖？

- 1.藥物方面：胰島素或口服降血糖藥物使用過量。
- 2.飲食方面：服藥後未進食、吃得太少、進食時間配合不當。
- 3.運動方面：運動過度激烈，卻未補充食物。



## ※低血糖時，會有什麼症狀？

- 1.初期可能會有 **飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇麻** 等症狀。



- 2.若未服用含糖食品(如糖果、果汁等)，甚至會導致意識不清、抽筋、昏迷等。

## ※發生低血糖時，該怎麼辦？

1.若病人意識清楚，應立即進食含 **15**

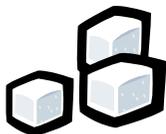
**公克**易吸收之糖份的食品，例如：

● 糖果或方糖：3~5 顆

● 果汁或汽水：1/2~3/4 杯

● 蜂蜜：1 湯匙

● 糖包(8 公克)：2 包



2.**15 分鐘**後測量血糖，若血糖沒有上

升，症狀未解除，可再吃一次，若

低血糖症狀一直沒有改善，則應立

刻送醫治療。



3.如症狀改善，但下一餐還有一小時

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：**將病人頭部側放，以糖漿或

蜂蜜塗在牙縫或舌下，每 10 分鐘一

次，並立即送醫治療。



## ※如何預防低血糖？

1.依照醫師指示的劑量注射胰島素和

口服抗糖尿病藥，**一定於用藥後**

**15~30 分鐘內進食。**



2.從事額外的運動之前，須先吃些點

心。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。



4.隨身攜帶糖尿病護照，並記載聯絡

方法（醫院、家人等電話），萬一

發生低血糖昏迷時，可爭取急救時

間。

