

認識低血糖

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂低血糖

血糖值 $<70\text{mg/dl}$ ，或有低血糖症狀。而且這些症狀在進食後有明顯改善，就可診斷為低血糖。

■ 低血糖的症狀

- 自主神經症狀：飢餓感、發抖、冒汗、心悸。
- 中樞神經症狀：注意力不集中、嗜睡、意識混亂。

■ 為什麼會發生低血糖

- 未採均衡飲食
- 餐與餐之間間隔太久。
- 運動量過大或空腹運動。
- 藥物劑量不適當。
- 使用速效或短效胰島素後未在適當時間內進食。
- 肝腎功能不正常。

■ 低血糖的處理

- 若病人意識清楚，立即服用 15 公克的葡萄糖、含糖的食物或飲料。
- 治療後 15 分鐘再測一次血糖值，如果仍偏低，或症狀未改善，就再次給予上述治療。
- 若離用餐時間不到一小時，則直接提早進食，若沒有在一小時內用餐，則可攝取適量點心以預防再次低血糖。
- 曾因低血糖就診，醫師已給予升糖素備用者，若再因低血糖而失去意識，則可肌肉注射升糖素，劑量為成人 1mg，兒童約 0.5mg，注射後讓病人側臥，以防嘔吐或吸入性肺炎，並立即送醫。
- 若意識不清應立即送醫。

■ 含糖 15 公克的食物

來源	份量
葡萄糖錠劑	3-4 錠
蜂蜜、糖漿、果糖	1 大匙
養樂多	1 小瓶
非健怡的飲料或果汁	120-180ml
牛奶〈脫脂或低脂〉	240ml

■ 如何預防低血糖

- 定時以血糖機自我監測血糖。
- 隨身攜帶方糖或含糖食物，一旦有低血糖症狀時，可立即服用。
- 依照醫師指示按時服藥，不可任意增加藥物及胰島素劑量。
- 每天飲食須定時定量。
- 從事較長時間活動或劇烈運動時，需額外補充點心。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3165

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 5191

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2051~2052

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AA000.014.2020.05 六修

2021.01 審閱