

## 低血糖衛生教育指導

低血糖發生時，會有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇麻等症狀。如果病人不合作或昏迷，將糖漿滴入臉頰與齒齦之間，每十分鐘一次，並立刻送醫治療。

1. 低血糖的警告症狀因人而異，應注意自己的症狀表徵，盡早就醫。
2. 遵從醫師指示的劑量及用法，正確使用口服降血糖藥物與注射胰島素。於 15-30 分鐘之內要進食正餐。需按時且定量進食三餐及點心。
3. 不可以空腹運動；額外運動前酌量補充點心，如：一份水果、土司。
4. 生病時，如食慾差、飲食攝取量不足，則以含糖飲料取代。
5. 外出時應隨身攜帶糖果、餅乾等，以備低血糖時食用。
6. 遵從糖尿病飲食原則，三餐應定時定量。
7. 學習居家自我監測血糖並記錄，預防低血糖的發生。
8. 糖尿病友的家人與朋友，應該瞭解低血糖的預防與處理。

羅東聖母醫院 敬祝健康

## 低血糖衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					