

糖尿病之低血糖衛生教育指導單張

什麼是低血糖？

低血糖是指**血糖值低於70毫克/分升**。但有些糖尿病患者當血糖急速下降時，雖然血糖值仍高，也可能產生類似低血糖症狀。

A. 輕微低血糖徵象，如顫抖、注意力不集中...



頭暈想睡



四肢無力



冒冷汗



心跳加快



皮膚蒼白

B. 嚴重低血糖徵象

昏睡、昏迷無法自行治療，必須依靠他人幫助治療



意識混亂(不清)

為什麼會低血糖？

1. 胰島素或口服降血糖藥過量或與進食時間未配合。
2. 正餐只食用菜或肉，未攝取米飯或麵粉類等含醣類相關食材。
3. 運動量增加未額外補充糖份。
4. 空腹飲酒或同時服用某些藥物造成。

低血糖之症狀：低血糖初期常有冒冷汗、發抖、飢餓、暈眩、心悸，

若未及時矯正低血糖，病患會有昏迷的危險。

如何處理低血糖？

若出現低血糖症狀時，應先測量血糖，確定是否為低血糖，若無法立即測量血糖時，應當做低血糖來處理。

1. 意識清醒:可立即攝取15公克的含醣食物，如120-150c. c. 含糖飲料或3-5顆方糖，**觀察15分鐘**，當低血糖症狀改善後，若接近用餐時間，建議立即用餐，以避免再次出現低血糖；若離用餐時間還有1個小時以上，宜酌量補充1杯牛奶或一個拳頭大小的水果。若15分鐘後未改善，則重複再給一次15公克含醣食物，**如仍未改善應馬上送醫**。
2. 意識不清:**立刻送醫**，勿勉強進食，以防噎到。

低血糖我要吃什麼？



如何預防低血糖？

1. 依醫師指示劑量注射胰島素或口服降血糖藥物，並按時進餐。
2. 生病時若是食慾不佳，以醣類補充為主，請多監測血糖值。
3. 不可空腹運動，額外運動前酌量補充點心（如水果一份或薄片吐司一片）。
4. 隨時攜帶含糖食物，以備低血糖時服用。
5. 隨身攜帶糖尿病護照。

資料來源

王惠芳、王瑞霞、田凱仁、朱志勳、呂介華、宋家瑩、李弘元、李昱嫻、李建興、李洮俊、李晏慈、李淳權、汪宜靜、林世鐸、林佳璇、林冠怡、林素瓊、林國誠、林景翰、林嘉鴻、柳素燕、洪昭彰、徐慧君、徐錦興、馬文雅、張雲翔、張毓泓、許聖民、許碧惠、郭仁富、郭俊亨、陳思羽、彭惠鈺、曾錦璋、葉乃誠、趙強、劉松臻、蔡孟哲、蔡明燕、鄭凱比、謝昌勳、蘇矢立、蘇秀悅、蘇景傑 (2018)·低血糖·於歐弘毅總編輯，*2018 糖尿病衛教核心教材* (初版，179-191 頁)·社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

SANOFI 教材-低血糖有一套