

## 低血糖須知

### 一、定義：

指血糖濃度低於 50~60 毫克/公升，但是有些糖尿病患者，當血糖由高濃度急速下降時，雖然仍然偏高也可能產生低血糖症狀。

### 二、原因：

1. 降血糖藥物使用過量，或使用不當。
2. 未進食、進食量過少、延誤用餐。
3. 空腹運動、運動過度激烈未補充食物。

### 二、症狀：

1. 輕度低血糖發生時可能有：飢餓、頭暈、心跳加速、冒冷汗、全身無力等症狀。
2. 若無立即處理可能會發生：意識不清、抽筋或昏迷。

### 三、處理：

1. 若病患意識清楚立刻喝半杯果汁、汽水或半杯水加二匙糖，或方糖等含糖食物，每十分鐘一次，直到症狀改善。(20 分鐘後，若仍未改善立刻送醫)。症狀改善後，再酌量吃些牛奶、吐司或餅乾。
2. 若病患不合作或昏迷，家屬可餵食果汁或含糖類液體食物並立刻送醫

### 四、預防：

1. 記住自己低血糖的症狀。
2. 按時服藥或打針，並按時進餐。
3. 空腹時不做運動，若從事激烈運動需額外補充點心。
4. 生病時若食慾不佳，可以以水果、餅乾、果汁等替代餐點。
5. 外出時隨身攜帶糖果、餅乾，已備低血糖時食用。