

# 低血糖須知

## 一、定義

低血糖是指血糖濃度低於 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的症狀。

## 二、什麼情況會引起低血糖

1. 胰島素或口服降血糖使用過量。
2. 未進食或吃得太少或進食時間不適當。
3. 運動過度激烈，卻未補充食物。

## 三、症狀

低血糖過低現象：盜汗、飢餓、眩暈、發抖、皮膚冰冷、意清不清甚至昏迷。

## 四、發生低血糖時，該怎麼辦

1. 若病人意識清楚立刻喝半杯的果汁、可樂或汽水或半杯水加二茶匙糖，或兩塊方糖等含糖食物，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院)。症狀改善後，再酌量吃些牛奶、土司或餅乾等。
2. 如果病人不合作或昏迷，家屬可餵食果汁或含糖類液體食物並立刻送醫。

## 五、如何預防低血糖再發

1. 記住自己的警告症狀：低血糖的警告症狀因人而異，應注意自己的症狀表現是那些，以便及早處理。
2. 注射胰島素和口服降血糖藥時劑量要按醫師指示，且於使用後按時進食。

3. 需按時且定量進食三餐及點心。
4. 從事額外的運動之前，須先吃些點心，若從事劇烈的運動，每半小時吃相當於一片土司的主食類食物。
5. 生病時，如食慾差，飲食攝取量不足，則以含糖飲料取代。
6. 外出時應隨身攜帶含有糖分的食物，如糖果、餅乾等，以備低血糖時食用。

若有任何問題可來電諮詢：06-2245771

祝您健康平安！