

認識低血糖



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011

預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org

癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

什麼是低血糖？

通常血糖濃度低於 70mg/dl 時，會產生一些低血糖症狀；但是有些病人的血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖仍未過低，也可能產生類似低血糖的症狀。

發生低血糖的原因？

- ◆ 口服藥或胰島素使用過量。
- ◆ 服藥後沒有定時用餐或餐點中攝取之糖類份量不足。
- ◆ 嘔吐或腹瀉。
- ◆ 空腹或飲酒過量。
- ◆ 運動過度卻未適當補充食物。
- ◆ 肝、腎功能不正常。

低血糖的症狀

- ◆ 初期可能會有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、全身無力、頭暈、嘴唇發麻等症狀。
- ◆ 若血糖繼續下降，沒有立刻服用含糖食品（如糖果、果汁等）甚至會導致意識不清、抽筋、昏迷等。

低血糖的處理

當病人意識清楚且可吞嚥時：

- ◆ 應立即給予進食下列任一種易吸收的糖類如：
 - ☺ 方糖 3 顆。
 - ☺ 果汁半杯 (120-150 cc)。
 - ☺ 可樂或汽水半杯 (非健怡可樂)。
 - ☺ 牛奶一杯 (240 cc)。
 - ☺ 蜂蜜一湯匙。
- ◆ 10-15 分鐘後若症狀仍未改善，可重複再吃一次。若低血糖反應持續，則應立即就醫。
- ◆ 如症狀改善，但距離下一餐還有一小時以上，則宜斟酌喝牛奶或吃些土司、餅乾等，以防再次低血糖發生。

若病人意識不清或昏迷時，家屬可選擇下列的方式處理：

- ◆ 將病人頭部側放，把一湯匙的蜂蜜、糖漿擠入或灌入病人牙縫中，並按摩臉頰，以利其吸收。每 10 分鐘一次，並立刻送醫治療。
- ◆ 肌肉或皮下注射升糖素，兒童約 0.5 公克、成人約 1 公克；或靜脈注射葡萄糖，並立刻送醫治療。

預防低血糖的方法

- ◆ 飲食要定時且定量。
- ◆ 按時服用降血糖藥或注射胰島素，且劑量要正確。
- ◆ 使用藥物後切記按時進餐，不可相隔太久的時間。
- ◆ 勿空腹去運動，若從事劇烈或額外運動時，需先吃些食物或額外補充點心。
- ◆ 外出時隨身攜帶糖或餅乾，以備全身無力，冒冷汗，血糖降低時服用。
- ◆ 生病時，若食慾不佳、飲食攝取量不足，可以水果果汁或含糖飲料代替餐點。
- ◆ 避免在空腹或血糖濃度已低的情況下飲酒。
- ◆ 隨身攜帶糖尿病識別證件並紀錄聯絡方法，一旦發生低血糖時，可以即時得到適當的治療。
- ◆ 經常測量血糖以了解居家血糖控制狀況。
- ◆ 當發生低血糖後，應分析原因，了解自身症狀並及早處理，以避免再次發生低血糖。

結 論

預防勝於治療，通常在嚴重的低血糖情形出現前，會出現警告性的輕微低血糖症狀，這時採取適當的措施，就可避免嚴重的低血糖發生，一旦發生低血糖不要害怕，重要的是您能認清低血糖症狀進而快速地採取正確的行動。

自我照護 201402 版
護理部 病人與家屬教育小組 印製

交通指南

一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口牌處

◎ 週六下午及醫院休診日不行駛

◎ **班次時間表請參閱 ”和信治癌中心醫院與您” 雙週刊或網路查詢**

二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；
公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

◎ 大南客運：223、302、小 23

◎ 指南客運：308 (竹圍-台北車站)、淡大-北門、淡海-北門

◎ 淡水客運：632 (八里-北投)、三芝-台北

