

認識低血糖

文:糖尿病衛教師 鄭惠文

低血糖是指血糖濃度低於 70mg/dl 以下或血糖由高濃度急速下降時，產生低血糖之症狀。

為什麼會低血糖?

- 1.胰島素或口服降血糖藥使用過量
- 2.服藥後未進食或吃得太少
- 3.運動過度激烈，未補充適量點心
- 4.正餐只吃蔬菜及肉類，未攝取米食和麵點相關食材

低血糖的症狀有:

- 1.初期會有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加速、無力、頭昏、嘴唇麻等症狀。
- 2.嚴重時會意識不清、抽筋、昏迷。

發生低血糖時應該怎麼辦?

- 1.若病人意識清楚，應立即進食 15 公克易吸收的含糖食物，例如:含糖飲料120-150ml 或 3-5 顆方糖或一匙蜂蜜。10-15 分鐘若症狀未改善則再吃一次；若症狀依然持續未改善建議立即就醫。
- 2.如果病人意識不清或無法進食，請將病人頭部側放，將一湯匙糖漿或蜂蜜擠入患者口中，按摩臉頰幫助患者吸收並立刻送醫治療。

如何預防低血糖?

1. 經常測量血糖
2. 三餐定時定量
3. 若運動量增加時，建議補充適當點心
4. 生病時若食慾不佳宜增加血糖監測頻率
5. 依醫囑注射胰島素及服用藥物後，建議用藥後立即進食
6. 隨身攜帶含糖食物，以備低血糖發生時可自救
7. 隨身攜帶糖尿病護照或手環及相關聯絡資訊