



## <低血糖症>

### 發生低血糖原因

- ◇ 主要是降血糖藥物，飲食及運動三者之間不平衡。
- ◇ 使用過量的胰島素或口服降血糖藥。
- ◇ 運動量增加而胰島素劑量沒有調整，及運動時缺乏適當的食物補充。
- ◇ 在使用降血糖藥物之後，食物的攝取量不足或進食時間不適當。

### 低血糖的症狀

- ◇ 初期有交感神經警告症狀：  
全身無力、焦躁不安、心跳加快、手腳發抖、緊張冒汗、頭暈、頭痛、舌頭或嘴唇發麻，饑餓感。
- ◇ 血糖繼續下降，會產生中樞神經症狀：  
注意力無法集中，坐立不安、視力模糊、複視、暈厥、性格改變、失去定向感，反應遲鈍甚至抽筋與昏迷。

### 低血糖的處理：

- ◇ 患者神智清醒且可吞嚥時，立即給予吃下下列任一種食物。方糖兩顆、果汁半杯、可樂半杯、牛奶一杯、蜂蜜兩茶匙。
- ◇ 如果十分鐘後症狀仍未改善，可在重複吃一次，當不適的症狀消失後，應儘速進食正餐或點心，以防再次血糖下降，若低血糖反應持續應立即求醫。
- ◇ 若患者意識不清，切勿進食，應立即送醫求治。

### 低血糖的預防方法：

- ◇ 飲食要定時且定量。
- ◇ 不可空腹去運動，也不可因太疲倦睡覺而延誤進食時間太久。
- ◇ 要長時間或大量運動之前，需進食點心，如土司一片或水果一份。
- ◇ 口服降血糖藥須在餐前或餐後立即服用，不可相隔太久的時間。
- ◇ 胰島素注射劑量要正確，注射後半小時應進食。
- ◇ 隨身攜帶方糖或代用糖片，以備全身無力、冒冷汗、血糖降低時服用。
- ◇ 當發生低血糖之後，應分析原因，了解自己的「警示癥照」即早處理，並避免再次發生低血糖。
- ◇ 經常測量血糖。
- ◇ 隨身攜帶辨別卡，以備在外面發生併發症時，可以得到即時、適當的治療。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號