

國軍高雄總醫院藥劑科民眾用藥指導單

如何自我偵測低血糖

★ 什麼是低血糖？

正常狀況下，血液中葡萄糖濃度應該保持在一定範圍內，當血糖降低至某種程度而產生各種症狀時，稱之為低血糖反應。低血糖症狀的嚴重程度差異很大，而症狀的嚴重程度不是由血糖值而定，而是依症狀而定；一般而言，血糖值低於 70 mg/dl 以下，就應該警惕到會發生低血糖的可能性。

★ 低血糖有哪些症狀呢？

心悸(心跳過速)、臉色蒼白、冒冷汗、寒顫、饑餓、頭痛、頭暈、易怒、虛弱、疲勞等、反應遲鈍、精神恍惚、注意力不集中、口齒不清、意識喪失、昏迷等。

★ 如何處理低血糖？

1. 發生低血糖而意識清醒的患者，應立刻吃 10-15mg 的含糖食品；如方糖 3-4 顆、半杯果汁或非健怡的飲料(120-180 ml)、兩湯匙葡萄乾。
2. 於 10-15 分鐘後測量血糖變化，若症狀未改善時，可再重複上述步驟一次，如果超過 30 分鐘或超過 2 次治療仍持續低血糖，應立即送醫。
3. 對意識障礙且吞嚥困難的患者，可立刻肌肉或皮下注射升糖素，待意識回復後再服用含糖分的飲料，以維持血糖濃度回升。

★ 特別叮嚀：

1. 發生低血糖必須先及時按上述方式處理，必要時再送醫院治療，若不先加以處理就逕行送醫，可能延誤時機而導致不可逆的後果。
2. 低血糖症狀往往因人而異，應留意自己低血糖的症狀表現，以便及早處理。
3. 病友應該隨身攜帶識別卡或糖尿病護照，一旦發生低血糖神智不清時，他人可以快速認清問題，及時處理。

★ 預防低血糖的秘方：

1. 按時且定量進食三餐和點心。
2. 低血糖症狀多樣，且每個人表現不一，必須瞭解自己的「警示徵狀」。
3. 勿空腹運動，做額外運動時應補充碳水化合物，運動後應監測血糖。
4. 規律的藥物治療。
5. 隨身攜帶糖尿病護照，並備急救糖以防低血糖時服用。
6. 告知親友於特殊狀況時，緊急應變的措施。
7. 定期的自我血糖監測，以便了解血糖的狀況。
8. 糖尿病友應定時門診追蹤檢查，接受糖尿病衛教，充實低血糖防治的知識和技能，將低血糖的危險性減到最低。

以上資訊並無法代表該藥品的全部資訊，如您有任何疑問請向
醫師或藥師詢問，我們將竭誠為您服務
國軍高雄總醫院 藥劑科 藥物諮詢專線：07-7496751 轉 726292