

低血糖處理

一、何謂低血糖？

血糖濃度低於70mg/dl即為低血糖，有些病人血糖值40mg/dl的時候仍保持意識清醒，只有少許症狀，而其他病患在相同的血糖值的情況下，則可能意識昏迷。

二、低血糖有那些症狀？

盜汗 	發抖 	頭暈 
飢餓 	心悸 	意識不清、昏倒 

三、低血糖應如何處置？

☒ 葡萄糖錠(包)15克 	☒ 方糖 3-5 顆 	☒ 乳酸飲料，小瓶一罐 
☒ 一般罐裝汽水 (半罐) 	☒ 市售果汁 150CC 	☐ 巧克力或冰淇淋 

- (一)10~15分鐘讓血糖回升,未改善15分鐘後可再進食一次。
- (二)若無法配合或昏迷了,家屬可將病人頭部側放將糖膏或糖漿一湯匙滴入臉頰與牙齦之間,且用手按摩臉頰,並立刻送醫治療。
- (三)肌肉或皮下注射升糖素,兒童約0.5毫克、成人約1毫克並立即送醫治療。

四、如何預防低血糖？

- (一)依照醫師指示的劑量注射胰島素和口服降血糖藥,且於使用後15~30分鐘內進食。
- (二)對於低血糖的症狀,提高警覺。
- (三)從事額外的運動之前,須先吃些點心。若從事劇烈的運動,每半小時吃含15公克醣的食物。例如:半片土司(25公克)或一份水果。
- (四)生病時,食慾差、飲食攝取不足,則以含糖飲料取代。
- (五)外出時應隨身攜帶葡萄糖粉(漿或錠)、糖果、餅乾等,以備不時之需。
- (六)隨身攜帶糖尿病護照,並記載聯絡方法(醫院、家人等電話),萬一發生低血糖昏迷時,可爭取急救時間。

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署(2022年1月)。低血糖。糖尿病與我。
<https://health99.hpa.gov.tw/material/3038>
2. 社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2022年3月)。低血糖。在劉松臻(總編輯)。2022糖尿病衛教核心教材(頁140-152)。