

低血糖的預防與處理

低血糖的定義：

低血糖是指血糖過低，通常指血糖值低於 70 mg/dl；或是雖然血糖值未低於 70 mg/dl，但出現低血糖症狀。

易發生低血糖的情況：

1. 未規律服藥或服藥時間不正確、自行調整糖尿病藥物劑量或使用過量。
2. 三餐進食沒有定時定量(食物吃得比平常少或延遲用餐)、使用糖尿病藥物後未進食。
3. 空腹運動、運動過度(比平時更劇烈的運動)卻未適當補充醣類食物。
4. 過度飲酒(尤其是空腹飲酒)。

低血糖的症狀：

每個人對低血糖的反應不同，每次發生的症狀也可能會不同。

低血糖程度	症狀
輕度	頭昏眼花、臉色蒼白、手腳發抖/顫抖、冒冷汗、心跳加速、飢餓感、虛弱
中度	注意力無法集中、反應遲鈍、視力模糊、疲倦、嗜睡、突然情緒改變、口齒不清、焦躁不安、意識混亂
重度	失去反應能力、喪失意識、昏迷

如果感覺到低血糖的症狀，請立即檢查血糖；若血糖值低於 70 mg/dL，請立即治療。如果身邊沒有儀器，將它作為低血糖來處理，以避免危險。

低血糖的處理：

1. 進食 15 克容易吸收的醣類食物：

食用砂糖或蜂蜜	1 湯匙 (15c.c.)
果汁或含糖飲料	120~150c.c.
糖果	3-5 顆
養樂多	一小瓶

*不要以巧克力、花生醬、或其他高脂肪食物治療低血糖，因為這些食物無法快速提升血糖。

2. 15 分鐘後再次檢查血糖。如果血糖仍然低，再次治療：進食 15 克容易吸收的醣類食物；若低血糖一直沒有改善，應立刻送醫治療。
3. 若症狀改善，但離下餐進食時間還有一小時以上，建議補充 1 份醣類食物(15 克)，如：1 片薄吐司、3 片蘇打餅乾或一杯牛奶(約 240c.c.)。

低血糖的預防：

1. 了解並警覺自己低血糖的症狀。
2. 找出引起低血糖的原因，以儘量防止再次發生低血糖。
3. 遵照醫師指示規律按量服藥，並按時進餐且定量。
4. 額外運動前，先吃點心；若從事劇烈運動，每半小時吃 1 份醣類食物。
5. 生病時，若食慾差或飲食攝取不足，可以以含糖飲料取代。
6. 外出時隨身攜帶糖果、餅乾等。



新北市立聯合醫院 藥劑科謹製

本單無法詳載所有資訊，有任何問題時請電：

三重院區 2982-9111轉3189

板橋院區 2257-5151轉2138