

糖尿病人低血糖的預防與處置

壹、何謂低血糖？

血糖機(圖一)測得血糖值：70mg/dL 以下時，會產生一些低血糖的症狀：飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、四肢無力、頭暈、嘴唇發麻...等(圖二)。若不立刻服用含糖食物，甚至會意識不清、抽筋、昏迷。



圖一 血糖機



圖二 低血糖的症狀

貳、什麼情況下會引起低血糖(圖三)？

- 一、降血糖藥過量或服了藥卻沒有進食。
- 二、胰島素使用過量。
- 三、未進食或吃的太少或進食時間不適當。
- 四、長時間運動或運動過度激烈卻未補充食物



圖三 引起低血糖的原因

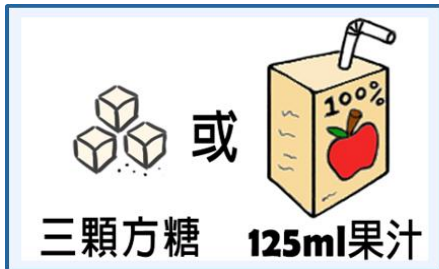
參、發生低血糖時，該怎麼辦？

一、若病人意識清醒：

(一)攝取含 15 公克糖(圖四)：

含糖飲料、果汁 (120-150ml)、小波蜜/養樂多 1 瓶 (100ml)、蜂蜜 1 湯匙、方糖 3-4 顆、糖包 2-3 包 (15 公克)、葡萄糖漿/片。

(二)若 15 分鐘後未改善，可再進食 15 公克糖，若症狀仍未改善，但離下一餐還有一小時以上，宜酌量再吃一份水果或兩片餅乾(圖五)。



圖四 15 公克糖



圖五 一份水果或兩片餅乾

(三)進食後 15 分鐘再次測量血糖，如症狀未改善則需至醫院就醫。

二、若病人意識不清醒或昏迷：

(一)讓病人側臥，將 15 公克葡萄糖漿或一湯匙蜂蜜 (圖

六)，滴入病人臉頰與牙齦之間，並用手按摩臉頰，10 分鐘後若仍未清醒，則馬上送醫。

(二)依醫囑注射昇糖素(圖七)，兒童 0.5 毫克、成人 1 毫克。

(三)若不明原因或不能確定原因的昏迷，請做完處理後，立即送醫。



圖六 一湯匙蜂蜜



圖七 昇糖素

三、如何預防低血糖？

(一)依照醫師指示的劑量，注射胰島素和服用抗糖尿病藥物，且於使用後 15~30 分鐘內進食(若注射速效胰島素，15 分鐘內要進食)。

(二)運動：

1. 糖尿病患者空腹運動較容易造成血糖快速下降而導

致低血糖，所以糖尿病人比較適合吃完飯 1-2 小時後運動。

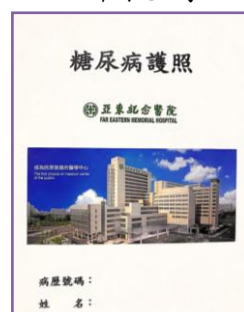
2.如果運動中或運動後容易發生低血糖，宜於運動前或運動後補充點心，或是與醫師討論降血糖藥物的調整。

(三)如不是因為飲食量太少造成的低血糖，建議提早返診與醫師討論藥物的調整。

(四)經常測量血糖，生病期間需增加自我血糖監測次數。

(五)按時進食且定量。外出時應隨身攜帶糖果、餅乾等。

(六)隨身攜帶糖尿病護照(圖八)，萬一低血糖昏迷時，可爭取急救時間。



圖八 糖尿病護照

肆、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 1341 (糖尿病衛教室)

(02) 89669000 (預約掛號專線)

伍、參考文獻：

社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2024)．*糖尿病衛教核心教材*．臺北市：中華民國糖尿病衛教學會，p153-166。

衛生福利部國民健康署(2022)．*糖尿病與我*．臺北市：國民健康署。

圖片繪製:陳宣君

陸、複習一下

問題 1：()如果出現血糖太高，吃降血糖藥後不要進食，可以讓血糖低一點。

問題 2：()發生低血糖時，意識清醒：先給予 15 公克單糖，如 3-4 顆方糖
120ml-150ml 含糖飲料如：半杯果汁或半杯汽水或一瓶養樂多。

問題 3：()低血糖的症狀：飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、四肢無力、頭暈
嘴唇發麻...等。

正確答案

問題 1：X 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理部 糖尿病衛教室(DM-011)
編印日期: 2018 年 10 月 11 日第 1 版
修訂日期: 2025 年 03 月 19 日第 5 版
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH364)
材物編碼: MS4905C528
宗 旨: 持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願 景: 成為民眾首選的醫學中心