

糖尿病人低血糖的預防與處置

壹、何謂低血糖？

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。若不立刻服用含糖食物，甚至會意識不清、抽筋、昏迷。



頭暈



心悸



手抖



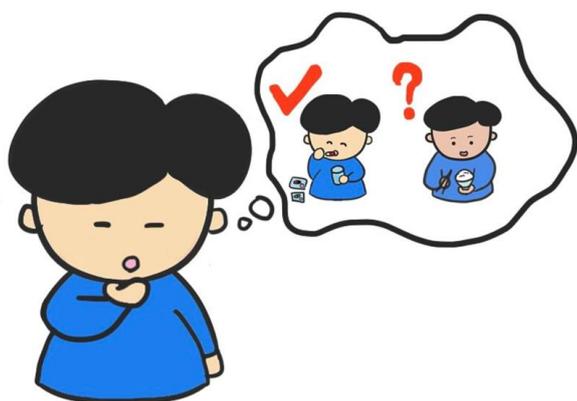
飢餓



冒冷汗

貳、什麼情況下會引起低血糖？

- 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



服藥後未進食



降血糖藥過量



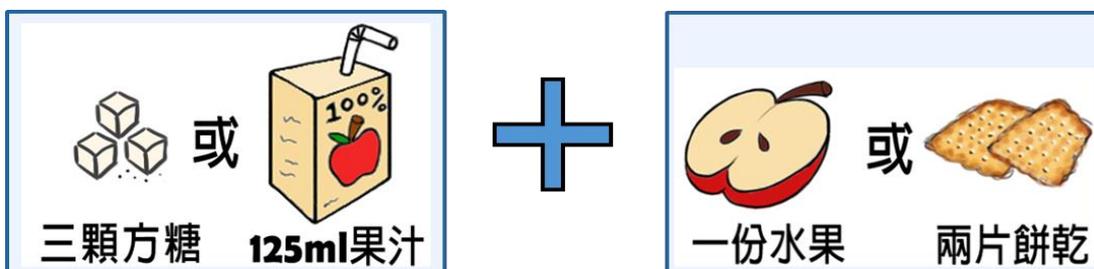
運動過度
未補充食物

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：
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。

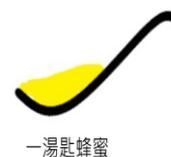
- (二) 若 15 分鐘後仍未改善可再進食 15 公克糖，若症狀未改善，但離下一餐還有一小時以上，宜酌量喝牛奶(或吃些土司、餅乾等)。



- (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滴入病患臉頰與牙齦之間，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，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。

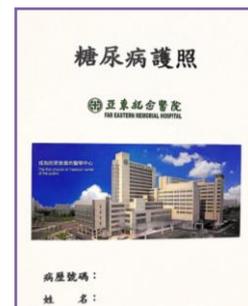


昇糖素

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) 按時進食且定量。
- (三) 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，所以糖尿病患者比較適合吃完飯 1-2 小時後運動。
- (四) 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。
- (五) 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。

- (六) 經常測量血糖，生病期間需增加自我血糖監測次數。
- (七) 外出時應隨身攜帶糖果、餅乾等。
- (八) 隨身攜帶糖尿病護照，萬一低血糖昏迷時，可爭取急救時間。



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、參考資料：

1. 社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2022) · 糖尿病衛教核心教材 · 臺北市：中華民國糖尿病衛教學會，p140-152。
2. 衛生福利部國民健康署(2015) · 糖尿病與我 · 臺北市：國民健康署。
3. 圖片繪製:陳宣君

陸、複習一下

- () 問題 1：如果現血糖太高，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 顆方糖或 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:2022 年 11 月 30 日第 4 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