

## 新陳代謝科

▶ 學經歷 阿根廷布宜諾斯艾利斯醫學院

▶ 專長 糖尿病、內分泌、甲狀腺疾病

# 糖尿病患者 低血糖的認識及處理



● 作者（圖中）

總醫師 莊琬琦

Q：什麼是低血糖？

A：如果血漿糖低於70mg/dl以下即太低，但有些可能低於50以下才會出現症狀，所以應特別注意。

Q：低血糖的症狀有那些？

A：● 初期有交感神經警告症狀：

全身無力、焦躁不安、心跳加快、手腳發抖、緊張冒汗、頭暈、頭痛、舌頭或嘴唇發麻、饑餓感。

● 血糖繼續下降，會產生中樞神經症狀：

注意力無法集中、坐立不安、視力模糊、複視、暈厥、性格改變、失去定向感、反應遲鈍，甚至抽筋、昏迷。

Q：糖尿病人低血糖的原因

- A：● 胰島素或口服降血糖藥使用過量。  
● 未進食或吃得太少，或進食時間不適當。  
● 運動過度激烈，卻未補充食物。



Q：糖尿病的低血糖處理

A：當你覺得有疑似低血糖症狀又無法測試血糖時，最好先治療而不要等，輕微的低血糖若不及時處理，有可能進一步發生嚴重的低血糖，喪失意識，無法自行處理。

- 病人意識清楚，先給10~15公克含糖的果汁或糖水汽水（15公克快速吸收糖份，如：120cc果汁、可樂或汽水【此時絕對不選低糖、無糖或健怡飲料】養樂多1瓶、運動飲料180cc、3片葡萄糖，或1.5湯匙砂糖溶於150cc水），每10分鐘一次，直到症狀改善，20分鐘後，若仍未改善，立刻送醫院。
  - 症狀改善後，再酌量吃些牛奶、土司或餅乾等。
  - 如果病人昏迷或意識不清時，家屬應立即協助送醫治療，勿強行灌食。
- 不論何種原因造成的低血糖，事後都應檢討是什麼原因造成，以防再度發生。

Q：如何預防低血糖再發？

- A：● 記住自己的警告症狀：低血糖的警告症狀因人而異，應注意自己的症狀表現是哪些，以便及早處理。
- 注射胰島素和口服降血糖藥時劑量要準確，且於使用後按時進食。
  - 按時定量進食三餐及點心。
  - 要長時間或大量運動之前，須先吃些點心，如土司一片或水果一份。
  - 生病時，如食慾差，飲食攝量不足，則以含糖飲料取代或藥物減量。
  - 經常測量血糖。
  - 外出時，應隨身攜帶糖果、餅乾等，以備低血糖時使用。